每份 $1.30

大紀元時報 周報



新加坡大紀元 YouTube频道

MCI(P)071/03/2022 • www.EpochTimes.com • 全球发行35个国家 • 壬寅年九月廿六至十月初三 · • 2022年10月21日~2022年10月27日 • 第900期

新加坡版 • 创刊于 2004 年1月



欧洲金融动荡

2版

(AFP)

专家 全球经济蕴酿着危机

二十大后，习近平即使连任，仍然无法摆脱中国目前面临的五大亟待解决的困局，包括家庭和企业信心崩溃、"清零政策"重创经济、房地产市场陷入危机等。



订阅:shenyuncreation.com



9

走出生命迷宫 证实大法美好



37

不同年龄段的护肤日常

统计到2022年10月18日 | 大纪元退党网站的退出中共党、团、队的总人数：超过4亿0千万人（403,437,046）| 退党网站：http://tuidang.epochtimes.com

发行人：The Epoch Times Pte Ltd 电话：6707 8418 地址：36 Lorong 1 Realty Park Singapore 536956 读者反馈：feedback@epochtimes.com.sg KHL Printing Co Pte Ltd 承印

欧洲金融动荡 专家：全球经济蕴酿着危机

■ 记者李思齐采访报道



近日瑞士信贷危机显现，市场担心会出现当年雷曼兄弟的破产事件。图为2022年8月15日，瑞士信贷（Credit Suisse）在瑞士联邦政府所在地伯尔尼的一家分行。（Fabrice Coffrini / AFP）

10月14日（周五），英国央行（Bank of England）结束了为期两周的购买国债救市行动。数日前，瑞信危机显现，5年期的信用违约掉期大幅攀升。专家认为，全球经济仍在恶化，触发一场潜在危机的基本因素已经具备。

英国央行的主页显示英国的通货膨胀率已高达9.9%。该行首席经济学家皮尔（Huw Pill）表示："尽管处境艰难，但（通胀2%的）承诺坚定不变。"虽然皮尔说这仅代表他个人的观点，不代表货币政策委员会（MFC）的其他成员，但英国央行11月通过继续加息来压低通胀的可能性非常高。

受地缘政治、美联储强劲加息等因素的影响，英镑兑换美元的汇率9月26日一度跌至1.0350，为1971年以来的新低。市场对英镑缺乏信心，除英镑兑美元贬值外，英国国债也被大规模抛售，甚至养老基金因此而面临流动性危机。

虽然英国央行紧急买入国债救市，但该临时措施仅为期两周。10月14日，英国央行已如期结束紧急买债计划，并且周五仅购入近15亿英镑，远低于前两日的购入额。政府买债行为一旦停止，英国债市依然有太多的不确定因素。

英国央行还有实力继续救市吗？英国央行的金融政策委员会（FPC）于10月12日（周三）发布了财政政策摘要和记录，开篇即提到"全球经济状况进一步恶化，金融市场动荡"，但同时也表示"即使经济前景进一步恶化，英国的主要银行仍有相当大的能力继续为家庭和企业提供贷款"，"英国主要银行的资本和流动性状况仍然强劲"。

虽然FPC如是说，但不等于英国金融市场的危机不再是问题了。

北美投资策略专家Mike Sun 10月13日对大纪元表示："英镑兑美元的汇率在短短一个月内暴跌，从1.1左右到跌破1.04，表面看是英国新政府的减税政策，但这只是一个导火索——危机本身已经存在，只需要导火索——现在政策虽然已转方向了，但不等于危机已经解除了。"

"危机已存在"

在欧洲，不止英国市场承压，近日瑞士信贷集团股份有限公司（Credit Suisse，简称瑞信）的股价大幅走低，5年期的信用违约掉期（Credit default swap, CDS）大幅攀升，从年初的57个基点，到10月10日飙升至350个基点。

CDS又称引用违约互换，以基点计算，基点越高对应的风险越大。市场担心，瑞信或是欧洲版的雷曼兄弟（Lehman Brothers Holding Inc.）。

2008年，美国第四大投资银行雷曼兄弟由于投资失利，在收购谈判失败后宣布申请破产保护，引发的连锁反应致使信贷市场陷入混乱，引发全球金融危机。

瑞信在2021年经历了两次重大投资失败，累计损失达数十亿美元；2022年，瑞信未能扭亏，并且上半年的净亏损额已高于2021年。

瑞信目前已启动出售著名酒店Savoy Hotel的流程。该酒店位于苏黎世的金融核心区，历史悠久，营业时间始于1838年12月24日，早于瑞信。

瑞信成立于1856年，总部位于苏黎世，业务遍布全球五十多个国家。瑞信是瑞士第二大银行，是瑞士国家银行（Swiss Natioal Bank）指定的具有系统重要性的瑞士银行之一，通常持有更高的资本和流动性缓冲，也备有恢复和应急计划。瑞信也是金融稳定理事会2021年公布的全球系统重要性银行之一。

与瑞信这家百年老店处境相似的还有另一家百年老店——德意志银行（Deutsche Bank）。成立于1870年的德意志银行近期股价大跌，CDS飙升。

对于此轮经济动荡，Mike Sun说："当下的情况和当年比，有类似之处。""大家非常担心会出现当年雷曼兄弟的破产事件，一般只有危机到来时，才有大投行倒闭的极端事件——但其实它的倒闭本身就是危机的导火索，而非大危机到来时倒闭。"

"主要还是美联储激进的加息政策。而美联储当下为了压低通胀，加息是铁了心的，一时半会儿也停不下来。"

在美联储激进加息下，受冲击的不只是欧美资本市场，而是全球。Mike说："全球经济仍在恶化，触发一场潜在危机的基本因素都有了。"

"一切都有可能"

"天钧政经"研究员宋维骏10月13日对大纪元说："目前全球动荡，一切都有可能发生。"

就目前欧洲的经济形势，宋维骏说："这是货币紧缩周期出现的一个现象，经济衰退、金融风险高涨。以美国为例，如果没有美元的地位支撑，就会沦落到英国的处境：新内阁的减税计划受阻、英镑下跌，英国央行不得不救市，加大购债额度，不然会引起连锁反应。"

"上次金融危机过后，各国都加强了金融监管，以及巴塞尔协议更新了第三版，以应对在上次金融危机中显现出来的金融体系的监管不足。协议强化了资本充足率要求，并新增了关于流动性与杠杆比率的要求。"

"瑞士信贷等在这方面应该是没问题的，至于出现的状况也和上面所说的大环境有关。当然，也不排除一家金融机构风险爆发后产生了一些连锁反应。目前全球动荡，一切都有可能发生。"

日本十年期国债近日刷新了自1999年以来最长无交易的纪录，截至10月12日连续四个交易日无交易。伴随美联储加息，而日本国债的收益率远低于欧美国债，使得市场交易持续萎缩。

和英镑相比，日圆的跌幅也很大。日圆今年和美元的汇率持续下跌，目前已跌至147，今年1月份时，汇率在115上下波动。虽然日本央行出手救汇率，9月份的外汇储备减少540亿美元，创有记录以来的最大降幅，但汇率仍跌破了145。

英镑曾被做空

而英镑的未来还有很多不确定因素，Mike Sun表示："全球做外汇交易的投资者都在赌英镑贬值，是强大的做空英镑的力量。"

Mike Sun认为，在世界金融动荡时期，不仅可能出现雷曼兄弟2.0版本，索罗斯（George Soros）30年前成功阻击英镑的事件也可能再现。

Mike Sun表示，全球做空英镑的势力"不小"，已经是"一股不可忽视的势力"。"这股势力不赚到钱是不会罢休的，虽然他们在前期已经赚了不少钱。"

"英镑当下的反弹是靠英国政府出手无限量购买英国国债，所以英镑勉强维持，但周五就停止了。如果此后，英国政府不买，或不再无限量购买了，英镑还会一头栽下去。"

做空（Short selling）是股票期货的投资术语，指预期未来行情下跌，将手中票据按目前价格卖出，待行情跌后再买入，获得差价利润。

1992年9月，索罗斯用旗下的量子基金（Quantum Fund）做空100亿美元的英镑，因为他认为英镑贬值只是时间问题——英国当时加入了欧洲汇率体系，该体系以德国马克为核心，英国需维持英镑兑换马克的比价。

由于以索罗斯为首的投资者们都做空英镑，英镑大幅贬值，虽然英国政府动用了价值逾260亿美元的外汇储备，但最终惨败，被迫退出欧洲汇率体系。而索罗斯一战成名，成为英镑狙击战的最大赢家，入帐十几亿美元。◇

分析：美制裁中共才开始 美中或将真脱钩

■ 记者夏松、骆亚报道

分析认为，拜登政府对中共做了全方位围堵，一句话形容：釜底抽薪。而且，半导体领域的制裁很可能才是开始，如果向金融、生物技术等其它领域扩展，美中脱钩真会发生。"新铁幕"也许已降下。

剑指中共 美国五天内放出两大招

10月7日与12日这两天，对美中两国，乃至世界来说，都是一个重要的日子。

美国10月7日宣布"对中国实施先进计算和半导体制造的出口管制新规"。其中一条规定，"限制美国人员在没有许可证的情况下支持位于中国的某些半导体制造'设施'集成电路开发或生产的能力"，禁令10月12日生效。

禁令之下，在中国半导体行业服务的美国人面临二选一：离职保留美籍，或放弃美籍（包括美国绿卡）继续在华工作。据自由亚洲电台报道，禁令生效当日，传出长江存储、长鑫存储和上海集成电路研发中心嘉定厂、合肥长鑫存储、杭州积海等半导体企业的数百美籍华人纷纷辞职。

台湾国立中央大学管理学院经济学系教授邱俊荣今天向大纪元表示，人才从中国大陆流出有直接效果，也有间接效果。

直接效果是当前很多美籍科技人才要走。间接效果是，芯片产业受到打压后，中国整体经济会受到冲击，进而影响其它领域，甚至经营和商业管理领域的人恐怕都会离开。

他说，"很容易形成一个潮流，过去是资金从中国离开，下一个趋势就是人才撤离潮。现在大家非常关注这个事，可能性其实是非常高的。"

10月12日，美国还公布了《国家安全战略》剑指中共与俄罗斯，称后者是"即时威胁"，中共则是唯一有意图和能力重塑国家秩序的竞争者。

白宫国安顾问杰克·沙利文（Jake Sullivan）说，美国在未来十年中如何行动，将决定美国能否维护自由国际秩序、抵御中共政权的独裁扩张。

对此，台湾智库副执行长董思齐10月14日对大纪元表示，美国确定要把中共设定为战略竞争对手，而且是全方位的。从原本以企业为单位的贸易竞争，现在变成个人。拜登政府的确做了较大的战略设定。



中共二十大前夕，美国接连放大招，先后宣布"对中国实施先进计算和半导体制造的出口管制新规"，与重点针对中共的《国家安全战略》。图为台积电2020年于中国南京参展。(Fang Dongxu/VCG via Getty Images)

"现在为了不让核心技术流入中国，同时确保美国在战略竞争上的领先优势，尤其是高科技产业，所以（拜登政府）针对中国（中共）做了全方位围堵。"他说，"中国（中共）如果（将芯片技术）用在非商业用途，用在跟军事相关的用途，它（美国）可以有效去防止中国（中共）的技术再一次提升。"

专家：美芯片禁令会把中国芯片产业打回石器时代

邱俊荣认为，《国家安全战略》表明，美国比以前更明确，因为国家发展、国家安全都已受到中共威胁。过去，美国比较单纯考量经济，现在是考量国家安全，甚至是国家竞赛项目。芯片在未来一定非常重要，将来是5G通讯时代，发展人工智能、数据科技，甚至各种机器，都要靠AVI运算。未来无论是军事、经济是还科技发展，都需要先进芯片技术。

"这次禁令是有代表性的做法，而且力道前所未有，会把中国芯片产业打回石器时代。"他说，"美国就看中这一点，无论什么样的芯片，就是要打掉中国（中共）制造芯片的能力。可以用一句话来形容：釜底抽薪。现在美中关系已经是形同敌国了，未来发展情况就是这样。习近平连任后，短时间内也不会看到好转的迹象。"

邱俊荣认为，现在看起来美中关系敌对意识非常高，但军事方面的剑拔弩张的态势不可能像冷战时期的美苏关系。首先发生的会是经济战争、科技战争。

美中关系一去不复返 美主流共识：中共已成威胁

董思齐认为，以美国为首的民主国家希望能保持竞争优势，包括建立美日韩台芯片四方联盟（Chip 4），就是不让中共危害到其它民主国家通讯、国家安全。

"在这个过程之中，自由民主阵营跟共产危险的阵营之间，是不能够妥协的。"他说，"这些共产或威权主义、极权主义国家，它们并没有停止对外扩张的野心，同时也与民主国家产生冲突，影响了其它民主国家的民主秩序。"

他表示，美国想要透过干净、安全的产业链，特别是跟通讯、高科技有关的产业链，确保他们不受到威权或者是共产主义的威胁。

美中关系一去不复返，美国也没有妥协的想法或空间。特别是美国国内的主流意识就是：中共已成为威胁。中共既给世界带来问题，也给美国带来问题。

分析：美国制裁只是开始 美中脱钩或将发生

时事评论员李林一10月14日对大纪元表示，这次拜登政府的动作，比以往要强硬得多。在特朗普掌权时期，还没有出现过像现在这样的，逼着美国籍芯片专家离开中国大陆的做法。撇开美国这些措施对中共具体的打击不谈，现在的焦点就变成了，未来会发生什么？

他说，"在我看来，这些措施对于美国政府来说，很可能只是一个开始。这些措施如果向金融、生物技术等等其它领域扩展的话，那真会成为中共一个头疼的问题。也就是美中脱钩，真的在发生。"

他表示，韩国政府曾在芯片四方联盟上，不太愿意在中共问题上表态，但这次拜登政府来硬的。可以看到的是，韩国企业不得不暂时服软。美国暂时是给了韩国企业一年时间，因为韩国的芯片企业在中国大陆的投资极大，达到百亿美元规模。

李林一说，"那么，对于其它国家政府也好，企业也好，看到了这个趋势，是不是都会想到把资金和企业从中国大陆撤出？如果不撤出，未来在美国的制裁下，这些企业是否能独善其身？这些是各国马上需要面对的问题。同时，也给中共出了一道难以破解的题。"

港媒："新铁幕"降下的那一刻，也许就在今天

就美国近日连放大招，港媒"香港01"发表了一篇题为"拜登国安战略的'新冷战'：晶片（芯片）禁令无差别围堵中国只是起点？"的文章。

文章表示，白宫在《国家安全战略》中表明态度，"美国需要以一敌二"，引起各方媒体广泛关注。

与前任特朗普不同，拜登在实际行动上往往倾向暗中动刀而非张扬亮剑——美方在10月7日低调公布的对华芯片出口禁令，以及其在10月12日的逐步落实，便是一例。

文章称，这项禁令由美国商务部属下甚少人关注的工业与安全局（BIS）公布。低调的发布之中却有震撼性的内容，可算是美国对中国（中共）整个半导体产业进行"围堵策略"转向的宣示。

并称，7日公布的新禁令中，将用于华为的"外国直接产品规则"扩展到所有中国企业之上。"针对性的禁制"政策180度扭转，变成了"无差别的围堵"，是这条新禁令最让人震撼之处。

事实上，美国这项全面的、最严的出口管制措施，旨在遏制中共通过军民融合政策，利用美国芯片技术发展超级计算机、AI等技术，用于军事和监控用途。

文章甚至认为，拜登的国安战略声言美国不寻求新冷战，但这种"无差别围堵"，却是一种新冷战式行动。无庸置疑，拜登政府已走上一条在产业上全面围堵中国（中共）的道路，其界线在未来很可能会扩展到半导体以外层面。人们百年后回望，"新铁幕"降下的那一刻，也许就在今天。◇

新任首相更趋鹰派 英将中共视为威胁

特拉斯政府迅速修订国防和外交政策 英国对北京官方政策接近对俄罗斯立场

■ 大纪元讯

据英国《卫报》报道，英国新任首相特拉斯的政府，将迅速修订前首相约翰逊时代的国防和外交政策，正式将中（共）国列为对英国的"威胁"，这项转变将使英国对北京的官方政策接近对俄罗斯的立场。

报道指出，英国政府之所以要提前采取这项行动，是要终结内阁大臣对如何应对中（共）国的困惑，因为约翰逊（Boris Johnson）时代将中（共）国视为"体制竞争对手"，但特拉斯（Liz Truss）希望迅速对中共祭出较为强硬立场，以争取党内同僚支持。

这项政策调整原本预计年底完成，但消息人士透露，如今有可能在"几天内"就提前进行对中策略检讨。英国教育部曾对中共推动的孔子学院表示支持，引起首相府不满而被迫认错并修改所发表声明内容。英国目前将俄罗斯列为"最迫切威胁"，这项政策的转变，将使对中政策接近对俄立场，此举势必会引发北京的敌对反应。

不过，执政保守党的重量级议员多对这项预期中的行动表示欢迎。有意角逐下议院外交委员会主席的议员史密斯（Iain Duncan Smith）表示，英国早就应该对中（共）国硬起来。

曾任党魁的史密斯指出："也该是时候了，我们不应该再浪费时间，该承认中（共）国对我们的生活方式构成威胁，现在就该像对待俄罗斯一样对待他们。"

特拉斯已采取对中鹰派立场相当长时间，并曾一度领导内阁同僚反对视频社交平台TikTok将总部迁到伦敦，不像当时的首相约翰逊般倾向采取较细致手法应对中共。



英国首相特拉斯将对中共采取更鹰派立场，在新的国防和外交政策上将正式把北京视为"威胁"。图为特拉斯10月5日在保守党年度大会上发表演讲。（AFP）

英对中（共）国立场从卡梅伦时代急转直下

英国对中共的立场不到10年出现巨变，由2015年时保守党首相卡梅伦（David Cameron）称道的"黄金时代"急转直下。由于中共国家主席习近平在国内日益独裁，保守党忧虑渐增，而特朗普与拜登两任美国总统的政府在对中政策上更为强势也激励英国政府跟进。

英国政府2021年3月发表的外交国防安全政策综合检讨报告述及原先对中（共）国的政策立场，当时寻求兼顾对中共独裁政府的关注以及在经济与气候议题上合作的需求。

这项检讨报告原本是为其后5年的全球策略定调，但就像约翰逊时代的许多政策一样，在特拉斯政府上台后几周就很快面临更改修订。首相府表示，特拉斯已指示更新外交国防安全政策综合检讨报告，以因应日渐强势的中国。

首相府发言人说："如同首相所说，俄罗斯仍是对英国的最大威胁，但是中（共）国则是对我们价值和生活方式的最严重长期威胁。"◇

2022非法入欧盟人次增70%

■ 大纪元讯

欧洲国际边界管理署10月13日指出，今年前9个月非法跨越边境进入欧盟（European Union）的人次较去年同期大增70%，创下2016年以来的最高峰。

据法新社报道，欧洲国际边界管理署（Frontex）表示，今年前9个月查获22.82万人次非法跨境，较去年同期增长了70%，其中有10.64万是经由巴尔干半岛。

Frontex声明写道："为数很高的非法跨越边境情况，可以归因于已经抵达巴尔干半岛西部的移民一再企图跨境。"

根据声明，试图经由巴尔干半岛跨境进入欧洲的移民国籍，主要是叙利亚、阿富汗及土耳其。

声明同时表示，今年以来，在英吉利海峡查获试图进入英国的移民数为5.27万人，高于2021年全年的5.2万人。英吉利海峡是世界上最繁忙的航道之一，每天有400多艘商船经过。◇



10月12日，法国北部敦刻尔克（Dunkirk）附近的Gravelines海滩，一群移民将走私船推入水中，试图乘船穿越英吉利海峡。（AFP）

克里米亚岛大桥爆炸 俄逮8嫌犯

■ 大纪元讯

俄罗斯联邦安全局（FSB）10月12日声明称，针对8日发生的克里米亚大桥爆炸，当局已拘捕8名嫌犯，当中包括5名俄罗斯人和3名乌克兰和亚美尼亚公民。

路透社报道，俄罗斯联邦安全局指控，乌克兰国防部情报总局（Main Intelligence Directorate）和局长布达诺夫（Kyrylo Budanov）策划这起爆炸案。

法新社报道，俄罗斯联邦安全局在声明中说，这起"恐怖攻击"是由乌克兰特勤单位策划，炸药藏在塑料袋滚动条内，8月由乌克兰敖德萨港（Odessa）运出，先经过保加利亚、格鲁吉亚和亚美尼亚后，才进到俄罗斯。

声明说，一辆挂着格鲁吉亚车牌的卡车在4日运载这些炸药进到俄罗斯，并在6日，也就是爆炸发生前2天，抵达俄国南部城市克拉斯诺达（Krasnodar）。

8日当天，连接克里米亚半岛和俄罗斯本土的克里米亚大桥（Kerch Bridge）发生爆炸，并引发熊熊大火，桥上公路和铁路被炸毁，同时造成3人死亡。

乌克兰官方并未证实参与此案，但部分乌克兰官员庆祝大桥损毁。

俄军10日起对乌克兰数座城市发动大规模飞弹攻击，造成至少19人死亡、超过100人受伤。

俄罗斯总统普京当天在国家安全会议（Security Council）开会时说，这些攻击是为了报复克里米亚大桥爆炸。

这场会议透过电视播出。

2018年克里米亚大桥大桥通车时，普京亲自出席典礼。俄国透过这座桥输送物资给在乌克兰南部作战的俄军，对侵乌军事行动的后勤工作相当重要。◇



10月8日发生爆炸的克里米亚大桥。（AFP）

爱尔兰、西班牙调查中共海外警察站

■ 大纪元讯

一份人权报告揭示中共在其它国家至少建立了50个所谓"警察服务站"。爱尔兰和西班牙已经开始调查驻扎在自己国家的中共警察站。

根据关注中国人权的非政府组织"保护卫士"(Safeguard Defenders)的一份报告，中共通过驻外警察站将国家权力的触角延伸到海外。该报告名为《海外110：中共跨国警务的狂飙》

中共公安部声称，从2021年4月到2022年7月，有23万名中国公民被"劝返"大陆。据报，中共派遣到海外的警察在这一行动中发挥了作用。

《爱尔兰时报》(Irish Times)10月8日报道，面对议会对中共警察在都柏林(Dublin)活动的质疑，爱尔兰政府表示，正在与中共大使馆会谈，以解决这一问题，并"确保适当使用相关的国际和国内法律"。

《西班牙邮报》(El Correo)10月9日报道，西班牙内政部承认正在调查相关事件。而在所有被中共警察渗透的海外国家中，位于西班牙的中共警察站最多。



2017年10月12日，柬埔寨警方在金边国际机场站岗，监看中共公安押解嫌疑犯登上返国飞机。(资料图 /AFP)

"保护卫士"的报告指出，中共在马德里(Madrid)、巴塞罗那(Barcelona)、瓦伦西亚(Valencia)、圣地亚哥–德孔波斯特拉(Santiago de Compostela)和曼雷萨(Manresa)共有9个警察站。它们被伪装成华人协会、亚洲餐馆和一家在线中文报社。

中共声称被引渡的"逃犯"大多是金融欺诈或电信欺诈的罪犯。

但根据总部设在华盛顿的非政府组织"自由之家"(Freedom House)7月发表的研究报告，中共"以国内镇压模式将至少36个国家的人作为其目标"。

这些目标包括1989年六四抗议活动的前学生代表、香港居民、维吾尔人、西藏人、蒙古人、法轮功学员、异见人士和记者。

这也反映出中共针对大陆民众的镇压情况，他们以同样的方式对待个别持不同政见者及其家庭成员，以及所有宗教或社会群体。

最新的中共跨国打压案件，是针对美国奥运女子花式溜冰运动员刘美贤(Alysa Liu)。

"自由之家"报告说，今年2月，为了参加在北京举行的2022年奥运会，美国国务院和美国奥委会均有派员保护刘美贤和她的父亲刘俊。

刘俊是中国政治难民和人权活动家，曾于1989年在大陆参加民主运动，包括组织学生游行，要求中共政治改革及要求有更多的人权和自由。◇

野生动物数量半世纪减7成

■ 大纪元讯

世界自然基金会(WWF)10月13日发布一份报告指出，自1970年以来，由于森林遭砍伐、海洋受污染，全世界的野生动物数量已减少69%，每年以约2.5%的速度持续减少。

路透社报道，伦敦动物学会(Zoological Society of London)保育和政策部门主任泰瑞(Andrew Terry)表示，这种"严重减少……告诉我们大自然正在瓦解，自然界正在被掏空。"



世界自然基金会以稀有动物熊猫做标志。(AFP)

世界自然基金会报告采用了伦敦动物学会(ZSL)2018年关于32,000个野生动物族群的状况，涵盖超过5,000个物种，发现野生动物族群数量平均减少69%。

森林砍伐、人类开发、污染以及气候变迁是导致野生动物减少的主要原因。

拉丁美洲和加勒比海地区的野生动物数量，遭受的打击尤其严重，仅在50年内就减少约94%。

报告指出，1994年至2016年间，巴西亚马逊地区一种粉红河豚数量骤减65%。

泰瑞表示，这次的发现和上次世界自然基金会在2020年的结果大致类似，野生动物族群数量以每年约2.5%的速度持续减少。

据法新社报道，世界自然基金会英国分会科学主任莱特(Mark Wright)表示，这次的结果"真的很吓人"，尤其是拉丁美洲。他表示："拉丁美洲以生物多样性闻名，这同时对其它许多事物也相当重要。"

世界各国领导人12月将在加拿大的蒙特利尔(Montreal)召开联合国生物多样性公约第15次缔约方大会(COP 15)，世界自然基金会呼吁国际社会许下保护自然的承诺，就像2015年的巴黎气候协议一样。◇

北韩飞弹战机挑衅 韩国制裁


图为本月6日金正恩(白衣不戴帽者)视察人民军进行攻击军演。(AFP)

■ 大纪元讯

韩国联合参谋本部(JCS)表示，北韩于10月13日深夜至14日凌晨间，同时动员战机逼近边界，还发射炮弹与短程弹道飞弹，进行"多点同步挑衅"，严重威胁韩半岛与区域安全，韩国已提高警戒，并与美方紧密合作，应对北韩后续挑衅可能。

据台媒《青年日报》报道，北韩13日晚间10时30分出动逾10架战机在两韩军事分界线(MDL)以北约25公里处飞行；韩国随即派遣F-35A等战机，紧急升空。14日凌晨近2时，北韩又从平壤附近顺安区域，向韩半岛东部海域发射1枚短程弹道飞弹，为韩国尹锡悦政府就任以来，北韩第13次射弹行为。

此外，北韩14日凌晨至傍晚6时30分左右，向韩半岛东、西岸外海共发射逾500枚炮弹。韩联社指出，炮弹虽未落入韩国水域，但已违两方2018年签署、落实板门店宣言中军事领域共识的协议(韩国称《九一九军事协议》)。

为响应北韩挑衅举动，韩国政府14日向北韩祭出单边制裁，将与北韩核武研发和规避制裁有关的15名个人及16家实体，列入制裁名单。另外，韩国17日起也将展开年度"护国"(Hoguk)演习，聚焦韩半岛安全，模拟应对北韩各式威胁；美军也将派员参与。◇

举报官员 3 天后 商人蔡云峰疑被灭口

生前曾发举报信揭甘肃公安系统卖官内幕 曾声明绝不自杀 传公安提前告知死期

■ 记者景中明综合报道

大陆媒体财新网报道，甘肃商人蔡云峰“自杀”身亡。

他在“自杀”的3天前发出实名举报信，自曝自己曾充当甘肃公安系统卖官掮客的内幕，详尽披露甘肃省公安厅前常务副厅长姚远严重贪腐及20多名省公安系统干警等买官行贿的细节。

有评论认为，蔡云峰因涉及官商勾结内幕，疑似被灭口。



蔡云峰用生命举报

我近期将会发布一封实名举报公安厅长及其几十名下属的举报信和视频，内容劲爆绝对真实，因为有些事我就是参与者见证者。众人拾柴火焰高，想要打鬼借助钟馗，诸位就是钟馗。如果我突然死亡 不是自杀，不要相信他们的结论，希望大家能关注此事。

7-28 07:53 来自甘肃

蔡云峰生前实名举报甘肃公安系统卖官内幕。（视频截图）



蔡云峰声明自己绝不会自杀。（网络截图）

蔡云峰被曝跳楼身亡

大陆财新网10月13日报道，多名消息人士表示，蔡云峰9月21日凌晨4时许从其兰州市住所跳楼身亡。

报道提到，9月20日下午，财新网曾与蔡云峰取得联系，交流中蔡云峰并未流露出即将不久人世的想法。但当日深夜，蔡云峰的微博内容清空，且未再回复信息。次日有消息传来，蔡云峰已于凌晨4时许自杀身亡。

蔡云峰在举报信留下的手机号码目前显示为空号，用此号码注册的微信也被注销。

目前财新网这篇报道已被删除。

此前，蔡云峰在举报前曾公开声明，自己用“生命”证实是亲身经历，“如果我突然死亡不是自杀，不要相信他们的结论，希望大家能关注此事”。

蔡云峰身亡的消息直到10月13日才爆出，外界质疑他的死因不单纯。

美国民间组织“公民力量”创办人杨建利认为，蔡云峰被灭口的可能性非常大，然而谋杀成本极高，由于案情细节尚未披露，目前无法定论。

他说，蔡云峰受到迫害并不意外，“他在举报时就做了充分的准备，被谋杀都想到了，做了最坏的准备。”

杨建利认为，“在中国，举报官员是非常危险的，所有的举报者基本上都受到了残酷的迫害，蔡云峰也是。”他说，“这个案件在中国也不是孤立的，说明在中国的政治强压下，有很多的人敢怒不敢言。”10月14日，不少网民表示，“太黑暗了。”“举报第三天就被自杀，太吓人了。”

截至发稿，甘肃省公安厅，兰州市公安局等部门尚未就蔡云峰死亡的消息响应媒体查询。

「我的生命只有这两天了」

财新网报道当天，湖南省衡阳市司法局原副局长廖曜中就在其微博公布了他和蔡云峰的最后通信记录，并质疑蔡“到底是自杀还是被自杀呢?!”

微博截图显示，蔡云峰9月17日用微博帐号“蔡云峰用生命举报”给廖曜中发私信告知：“我的生命只有这两天了，公安内部已经有人给我传风了。可能针对我的计划已经做好了，希望我死后您能把这个事情继续下去。”

“只要动我，就不会让我活着出来。”他还在私信中说。

“我自己也不是好东西，我只是想把我知道的东西公诸于世。”

蔡云峰在坠楼前数个小时曾与外界通话，并未流露出轻生的迹象。他死前留给自由亚洲电台记者最后的话是，有警察找上门了。

蔡云峰在9月20日曾发帖说，被举报者之一的兰州高新分局局长王文辉曾威胁他保持沉默。

蔡云峰的2万多字举报信

9月18日下午蔡云峰在微博发文“关于甘肃省公安厅原常务副厅长姚远及其妻子林明宇腐败问题的实名举报”，公开向中央纪委、公安部纪检组、甘肃省纪委，举报姚远及林明宇夫妻涉嫌严重贪腐和公安系统大量买官行贿情况。

举报信长达2万多字、30多页。举报信详细指控了姚远夫妇涉嫌贪腐的众多事例。

其中包括受贿、索贿、买官、卖官事例和手段，24名向其买官者的姓名、职位、手机号码等诸多细节。

被蔡云峰举报的买者中多名已升高官，包括现任甘肃省政法委副书记徐永胜、公安部监所管理局局长朱守科、调任消防总队负责人的柳国柱等。◇

大陆 9 月份 CPI 同比涨 2.8%

■ 记者林岑心、易如采访报道

据中共官方数据，猪肉、鲜菜等食品价格上涨，推动9月CPI涨幅扩大，创下2020年4月疫情爆发以来的最高纪录。近日，上海、成都民众接受大纪元采访时表示，在当局清零政策下，多地封控，民众收入减少的情况下，更难以承受物价上涨。

猪肉价格涨36%

中共国家统计局网站10月14日发布9月份全国CPI（居民消费价格指数）。从环比看，CPI由上月下降0.1%转为上涨0.3%。其中，食品价格上涨1.9%，涨幅比上月扩大1.4个百分点。

食品中，鲜菜价格上涨6.8%，涨幅比上月扩大4.8个百分点；猪肉上涨5.4%，鸡蛋、虾蟹类和鲜果价格分别上涨6.0%、2.4%和1.3%。

从同比看，CPI上涨2.8%，涨幅比上月扩大0.3个百分点，其中，食品价格上涨8.8%，涨幅比上月扩大2.7个百分点。食品中，猪肉价格上涨36%，涨幅比上月扩大13.6个百分点；鲜果和鲜菜价格分别上涨17.8%和12.1%，食用油、禽肉类、鸡蛋和粮食价格分别上涨8.3%、7.9%、7.6%和3.6%，涨幅均有扩大。

专家：整体消费大幅萎缩

数据显示，如果不计食品与能源成本的核心CPI，上升0.6%，为2021年3月以来最小升幅，显示封控措施持续影响消费者支出。

旅美经济学家黄戴维（Davy Jun Huang）10月14日对大纪元表示，9月份CPI同比上涨是2020年4月份疫情爆发以来的最高纪录。

“我们看到清零政策导致两股力量的博弈，一方面整体消费大幅萎缩，另一方面，清零封城影响农产品、食品的生产运输，造成食品价格高涨。”

黄戴维说，清零政策如持续，食品以外其它商品如电器、服务商品各方面消费持续萎缩，虽食品类价格大幅上涨，CPI上涨幅度未必很大，但总体呈现结构性失衡。

民众诉物价涨 生活艰难

上海市民郑先生10月14日告诉大纪元，肉、鸡蛋、蔬菜都涨价了，总体物价都比以前高，很多人无法上班，收入减少。

“现在很多地区因为疫情封控，很多人不能够上班，就像上海封了三个多月，刚刚恢复没多久，现在又要开始封控了。包括我们小区，人不能离开小区，只能网上订购，价格都比以前贵，物价都受到影响。”

郑先生说，物价上涨，整体经济形势都令百姓对前景感到迷茫。

成都市民曾先生14日告诉大纪元，看到官方公布食品类价格大概涨了8%左右，“肉类、蔬菜、水果、食用油都涨，其中猪肉比去年涨很多，去年一斤不到十元，现在最少可能要二十多元。”

曾先生说，现在到处都在做核酸检测、封城、封区，一些收入低的、以打零工维生的人更是难以承受。“一些工地民工，他们每天天还没亮，就要到工地去工作，下午下班领三百元左右现金，如果遇到疫情封控，他一分收入都没有，这种人遇到物价高涨，承受起来就非常困难了。”◇

反共横幅 影响持续扩大

■ 记者李恩真综合报道

1989年六四事件以来，北京街头首次出现挑战中共政权的横幅标语，而且发生在中共二十大前戒备森严时刻，令当局恐慌。目前事件影响正在持续扩大。

中共全面封杀相关图片和视频，大量微信用户被永久封号。中共还对相关词汇进行严厉审查和屏蔽，甚至“北京”一词也难逃。

中共媒体不报道

10月13日，北京市海淀区北三环西路四通桥上悬挂出两个“反共横幅”，其中一条写着“不要核酸要吃饭，不要封控要自由，不要谎言要尊严，不要文革要改革，不要领袖要选票，不做奴才做公民”；而另一条写着“罢课罢工，罢免独裁国贼习近平”。



10月13日，一名抗议者在北京四通桥悬挂“反共”横幅。图为四通桥。（AFP）

北京反共横幅事件成为国际媒体关注点，包括彭博社、CNN、美联社、《华盛顿邮报》等美国媒体，和《卫报》、《泰晤士报》等英国媒体都对“四通桥”事件进行了相关报道；而中国媒体则只字未提。

中共外交部发言人毛宁10月14日在北京举行的例行新闻发布会上说，她不知道有抗议活动。

另外，海外推特上传出更多关于四通桥示威者彭立发的个人信息。彭立发据称是北京甜瓜网络科技有限公司技术部的员工，家住北京西城区，今年48岁。由其抖音号被封之前发的内容，可知彭立发有一个上小学的女儿。

不过外媒就此致电询问四通桥大钟寺派出所、海淀区公安分局及海淀区大钟寺派出所，口径一致地指不知情或无法回答。

中共连模糊词汇也管制

北京反共横幅事件的横幅照片和视频在网上热传，中共的网络管制也迅速升级，在社交媒体微博上打出“勇敢”、“北京”这样平凡常用词，都受到管制。

在新浪微博上分别搜索“桥，北京，勇敢”这三个词，不会出现北京四通桥反共横幅事件，结果仅限于来自经过验证的帐户的帖子，这些帐户通常属于国家媒体或政府机构。

据中国数字时代报道，微博上搜索“四通桥”、“海淀”、“猛士”、“勇士”等词汇，也是一样，成为只能搜出经认证加V的帐号、但相关发言不一定有关联的内容。例如搜索“勇敢”，会出现“贵州有多少座山”。

报道说，这显示像是“北京”、“勇敢”这些本来平凡无奇的常用词汇，都已上了网络审查的“敏感词”。

微博还将“勇敢的人”设为禁搜，但稍后禁搜范围更是扩大到了“勇敢”，甚至连单个汉字“桥”这样的模糊词汇也遭禁。

歌曲《四通桥》被删除

与此同时，QQ音乐不再播放北京乐队“不优雅先生”的歌曲《四通桥》。这首歌在多个音乐应用程序上被删除。

此外台湾“草东没有派对”的歌曲《勇敢的人》和香港歌手陈奕迅的歌曲《孤勇者》等的搜索结果也受到限制。

中国知名歌星蔡国庆的歌曲《北京的桥》也遭到封杀。

「永久封号最多的一天」

在腾讯运营的微信和QQ消息服务上，许多用户的帐户被永久停用。有大陆网民表示，只是在社交平台发了一句“我看到了！”，竟被禁言60天。

有大陆民众在朋友圈发帖表示，“我敢肯定，昨天（13日）是微信团队成立以来，永久封号最多的一天。据说昨天一晚，永久封号过百万，永久封群更是数不胜数。”“有亲戚朋友在微信团队上班的，可以打电话问一下，整个团队昨晚到此刻，没人敢睡觉。”

还有人说，“微博上有个超话腾讯客服，一群人在请求解封，今天看来是无数人的号炸了。”有网民表示，“我的微信号什么都没说，无故封号，腾讯还能不能干了，我会抖音、知乎、微博及今日头条全网扩散！”

陆民设法转四通桥抗议

尽管中共当局进行全网封锁，但网上舆论未有止息。

“四通桥”、“海淀”、“勇士”等等词语已成敏感字眼，被网管筛查，但仍无阻网民发挥，与网管斗智斗勇。

例如改说“我看到了！”、用“白底”衬上“红色方块”代表抗议标语，有的贴出歌曲《勇敢的人》，有的只说“星星之火”，代表“星星之火可以燎原”，等等。

有网友询问这个标签指的是什么，一个用户回应说，“去推特上搜索，大姐，如果你搜索某个首都，你就能找到所有信息。”有人在网络上转载动画《英雄联盟：双城之战》的主题曲《孤勇者》。

旅美新闻学研究者黄先生在10月13日对自由亚洲说，无论敏感词的覆盖面有多么广泛，人们实际上都可以通过有创造力的办法突破中国当局的信息封锁。他说，“无论现状如何，都请不要放弃希望。”◇

中国各地「海归派」掀离职潮

■ 记者张婷综合报道

美国10月7日宣布的最新对华芯片禁令，首次把对华出口管制扩展到半导体人才领域，使数百名为中国科企工作的“海归”美华裔技术主管陷入困境，迫使他们在美国身份和工作之间做出选择。不少人选择离职。

专家们认为，中共无法再从美国挖来人才，对中国芯片行业打击很大。

美国商务部上周实施对华芯片业的新出口限制，首次要求美国人若在特定几家中国半导体企业任职，需事先申请许可。这让支撑中国半导体企业半壁江山的美籍员工出现离职潮。

一名拥有美国籍、目前在中国一家被美方列入断供半导体厂担任高级工程师的王先生，向中央社记者证实此事。

闻讯后，他立刻和厂里及珠三角、长三角具相同背景的同事、同业和同学们讨论此事，大部分人当即表示辞职。他们共同的理由是，工作可以再找，（美）国籍得而复失就难申请了。

他说，即使不是恐慌地跟风辞职，众人讨论过后认为，就算放弃美国籍留任，将来中国国内整个行业的前景，中短期内也是堪虑。

不少“海归派”赶在禁令12日生效前离职。包括长江存储、长鑫存储、上海集成电路研发中心嘉定厂、合肥长鑫存储、杭州积海等半导体企业都传出美籍员工辞职潮。《金融时报》报道，一家中共政府支持的半导体公司的人力主管承认留人很难，“大多数人不愿意放弃他们的美国护照。”

分析：美国阻中共挖人才

野村证券的科技分析师滕哲安告诉《日经亚洲》，“我们没有实际数字，不知道这次有多少人可能受限于美国的新规定。但从公开信息来看，许多关键的中国芯片公司是由美籍华人领导的，或者有多个美籍华人高管”，他们是“中国半导体开发和发展的关键行业领袖”。

公开数据显示，“海归”华人曾是中共打造半导体系统的核心人物，包括中国最先进的芯片设备制造商中微半导体设备（AMEC）的创办人、董事长尹志尧，中微半导体设备运营长杜志游，中国最先进的芯片清洗机制造商盛美半导体（ACM Research）的执行长兼总裁王晖等。这些高管有数十或数百人的团队。

时事评论人士马聚对自由亚洲电台表示，美国政府很清楚中国芯片、生产设备均来自于美国，也非常清楚中共现在要发展芯片技术，要依靠这些留学美国的归国人员，或者所谓“千人计划”人员等等。“千人计划”是中共中央组织部、中国人力资源和社会保障部自2008年起实施围绕中国发展的战略目标，重点引进在海外学习工作的高阶人才。

马聚说，美国的立场是绝不允许美国的高科技资源和美国的科技人员流入中国与美国竞争。

江苏半导体业内人士顾畔说：“这些高管基本上都要退。一家企业成功至少有4个因素，第一是技术，其次是人才，第三是管理，最后一个是市场。中国只有市场，但是前3项都没有，所以中国这些半导体企业可能面临灭顶之灾。”◇



2020年6月16日，江苏省淮安市一家生产LED芯片的工厂。（AFP）

文｜拂衣 图｜大纪元

珞珈山下（17）生死篇



（接前文）

梦中，她又见到了王滨医生，不断敲打着铁窗却发不出一丝声音；她又在不停地在微信上发送政府掩盖疫情的真相，却一次又一次地被宣告“发送失败”。难道当年，母亲也像王滨医生一样因为说了一句真话，而变成了“国家机器”的专政对象吗？

第二天沈梦月没有去敲沈奶奶卧室的门，逼迫一位古稀老人回忆曾经的伤痛，也是一件很残忍的事情，毕竟每回忆一遍过去，她们的心力与体力都备受打击。佛像前飘散的檀香告知她奶奶已经起床，餐桌上摆放的早餐告诉她奶奶一切还好，沈梦月坐下吃了早餐，用一个小时小区“放风”时间去买菜并取信。

那是一封来自公安局的信件，沈梦月始料未及，她打开来才发现是一封承诺书，那份她拒绝签字的东西，上面却赫然有着“沈梦月”的签名。如同“训诫书”一样，一式两份的作用在于提醒当事人不要忘记审讯室里的幽灵与恐惧，显示着镰刀藐视一切的狂妄，并让这部“国家暴力机器”在所谓制度与程序的装点下显得冠冕堂皇。

对于沈梦月而言，这个签名也告诉了她一些事情，一些她需要印证的事情。她拿起手机给傅小军打电话，没有人接听，她想了片刻，终于发出一封短信：“还好吗？”随后又删掉了，改成了：“还活着吗？”用戏谑掩藏着真实的担忧，又或者说用明言代替着猜测。

没有回复，沈梦月将菜洗干净——虽然这并没有用去她太多时间，飙升的菜价与缩水的收入让她们不得不收紧了荷包，勉强维持着生存——又在查看手机，没有人回复。她抬眼看了下表，过去的半个小时就仿佛度日如年，心底浮起莫名的悸痛：“为什么不回信息？傅小军你还活着吗？回话呀！”她不敢去想否定的答案，正准备拨打傅小军的电话，突然接到了他的短信：“你别给我发短信了，我跟现女友在一起，会误会。”

“哈！”沈梦月不禁发笑，好歹她也曾在大学的少年班里混迹，这此地无银三百两的回答就好像在老师眼皮底下作弊的小学生。

很明显，傅小军也察觉到了自己的马脚，紧接着又发了条短信：“我们早就分手，请你不要再骚扰我！”沈梦月有那么一瞬间的窃喜，因为她的猜测得以印证。但是随后又淹没在悲伤的海洋里，他用会丢公职的风险向她表白，而如今她却付不起回应他真心的代价。

理智和情感究竟哪一个更重要呢？亲情和爱情究竟哪一个更重要呢？这场瘟疫下对人性的大考，究竟有没有那一个谁也不曾探寻过的隐藏选项呢？

她想到了母亲，当年义利相搏的理智也曾告诉她，自己不过是一个拖油瓶吧，而究竟什么让她选择了冒险，选择了义无反顾？她想到了傅小军樱花树下的回答：“是爱。”他所坚信的能超越生死的存在。而对于他的问题，她又是怎样回答的呢？

“如果有什么能给人勇气？”

“是善良无私。”

“两个心怀善良、为彼此着想的人怎么会成为罪犯呢？那个警察才应该是隐藏的犯罪分子。”傅小军说完这句话，就随着警车一同沉入水底，他拼命地挣扎着却无法挣脱，用恋恋不舍的眼光看着岸边的沈梦月。而她还在犹豫，要不要伸手搭救，冒着一同葬送的风险……

“我爱你……”吐出最后的遗言，他无可挽回地坠入湖底深渊。

“傅小军！”沈梦月终于伸出了双手，可是却什么都没有抓住，除了漆黑的夜，空空如也的双手和一身冷汗。

原来是一场梦，还好，只是一场梦。

她匆匆起床，在黑夜尚未退尽的寒冬清晨，打开电脑把自己银行帐户里的钱都转给了奶奶，然后简单收拾了行李，轻手轻脚地打开房门。沈奶奶还没有起床，沈梦月正准备将那封她手写的信放在桌上，却在桌上看到了另一封信，一张银行卡与腌泡菜剩下的半瓶高度白酒。

沈梦月走到沈奶奶卧室门口，轻声地说：“谢谢奶奶。”感恩这无私的默契与无声的成全。

其实沈奶奶早就起床了，在她听到沈梦月惊梦之中喊出“傅小军”的那一刻，她就流泪了，但是随即又释怀了，是啊，毕竟她百年之后，又有谁来陪伴她的孙女走完漫长而又遥远的一生呢？毕竟，人大可尽力回避风险，但是谁最终又能决定了谁的命运呢？于是她写下了自己的释怀，写下了已尽人事的偏方，也写下了这句“天无绝人之路”。

傅小军确诊已经第十二天了，他拖着病痛折磨的蹒跚步子，倒了杯凉水，以自由落体的方式倒卧在沙发里。他摸出了手机，盯着上面沈梦月最后的短信：“还活着吗？”仿佛是支持着他的最后一根稻草。再看着底下自己的胡言乱语，一厢情愿地臆测着沈梦月被气得冒烟的表情，那是他可怜又可悲的期望。

“你别给我发短信了，我跟现女友在一起，会误会。”他看着自己编织的可笑谎言，被孤身一人的现实无情戳破。举目四望，空无一人的房间静默得可怕，曾经那些花天酒地、逢场作戏的朋友现在又在哪里呢？像沈梦月的短信那样“还活着吗”？还是都躲在哪个不知名的角落里装死呢？

地上散落着被砸烂的电话，它们的残骸两天前就已经在那里了，在傅母绝望地朝沈梦月喊叫之前。

“儿子你怎么还在家哪！不是让你去医院吗？哎呀，我这里太忙了现在管不了你。”傅国栋赶着间隙给儿子打了个电话。他说的是真心话，通红的双眼和紧绷的神经说明了一切。

“你还管我干什么啊！您这个把生命都献给组织、献给党的大忙人，奋战在精准抗疫的第一线，这回铁定能升官发财啊！”傅小军尽力地嘲讽着，直至被抑制不住的咳嗽打断。

“你这说的是人话吗！爸爸也是逼不得已啊，那么多染病的都往外跑，爸爸这……钉牢了！”傅国栋一边指挥着民警将木板牢牢钉死在确诊者的门口，一边后退到远离确诊者反抗咆哮的地方。手机里的声音愈发清晰，透着傅小军的嘲讽：“爸，你啥时候钉到我们小区，我死之前咱们还能见一面。”◇（待续）

德國修煉者的故事：走出生命迷宮 證實大法美好

■ 明慧网

来自德国的埃娃玛丽（Eva Marie）在两天时间内读完了《转法轮》。“读到好几处我眼泪不停地流，震撼不已，这本书天机尽泄，是一部真正的‘启示录’！”此前她万万想不到，自己倾尽所有学来的各种灵修方法会在一夜之间变得无足轻重！书中教人修心向善的道理和天机，如一盏明灯照亮了她的内心，寻道之路豁然开朗。

那是个在欧洲广为人知的源于日本的方法，埃娃玛丽（Eva Marie）已经练习了很久，并且还给他人授课。一天晚上她在静坐中，一个非常清晰的念头反映在她头脑中：“你在做什么呢？和神的联结另有其它方式。”她震惊不已，但直觉这个信息是真的，她猛然起身，决定马上放弃一直以来的灵修方法。



2020年7月25日埃娃玛丽（Eva-Marie）在德国法兰克福纪念法轮功反迫害21周年的仪式上。（新唐人电视台）

惊觉后的放弃

这是1997年的一天，大学即将毕业的埃娃玛丽邀来她所有的学生郑重告知，她不再练习某某方法也不再继续授课了，因为“这不是一个正法正道”。宣布决定后，她当时的唯一收入来源就这样断了。

回想起二十年前的这件事，她自己都不知道当时哪里来的勇气，她说：“所有的灵修活动，并与此相关的谋生之路都终止了，而我还不知道正道在哪里，接下去的路该怎么走。我感到自己仿佛一个人赤条条存在于天地间，一无所有，不知去处。”

信仰如同“面包”

“没有精神追求”对埃娃玛丽来说是不可思议的。她出生在德国科隆西南部的一个农庄，在一个非常传统的天主教家庭中长大，周六忏悔，周日去教堂做礼拜，下午去静心沉思。信仰如同面包一样不可或缺。

埃娃玛丽：“对我而言，宗教意味着戒律、惩罚、死罪和畏惧，当然也有一点点爱，然而更多的是承受痛苦和强迫性的，不是真的打开人的心，我没有感受到慈悲。在教堂中，许多事我感到不对劲。布道的时候这样说，可是实践的时候是另一种做法。”

虽然年少的埃娃玛丽心中对宗教的戒律和形式有所反抗、抵触并产生距离感，但是在心里，她还是相信神的存在。

寻找通向神的路

三十二岁那年她决定学习心理学。她非常想弄清楚是什么驱使人的行为，人自己的行为和其生活状态之间的关系，包括人如何正面影响自己和他人。不过她知道，大学毕业后心理学只是她的职业，科学不能解释所有的事物，心理学是年轻的科学，只能在某一个层面解决我们的某些问题。

于是，她一边在西方科学中寻求解决部分问题的答案，同时一门接一门地尝试各种灵修方式，追寻现代科学无法给予的高层智慧。她说：“我深信天地之间是有些什么，我们有的不仅是这样一个肉身。灵体是真实存在的，只是我找不到联系他们的方式。”

三十七岁的她还没有修完大学课程，囊中羞涩，但是在寻道的路上她毫不吝啬，多年来买书并参加五花八门的疗法学习班，一心要找到那个和高层生命接触的方法，把每一分钱和全部的希望投入在寻找中，包括对神存在的信念和对未来谋生之路的规划。

而在那个晚上静坐中传来的信息如此强烈而真实，使她甘愿放弃这一切。

峰回路转 找到了大法大道

不久埃娃玛丽大学毕业，开设了一个商务关系和沟通的培训中心。

1998年秋天，她和另一个心理学家结伴去科隆，参加一个进修课程。午休时她发现教室门被从里面锁上了。一问之下，原来课程主办方利用午休时间在房内炼法轮功。

“法轮功是什么？”她追问，于是课程结束后主办者将全套功法演示给她看，她当下把法轮功著作《转法轮》和《法轮功》带回了家。

照顾三岁的儿子上床睡觉后，她打开书，就再也停不下来了。“读到好几处我眼泪不停地流，震撼不已，这本书天机尽泄，是一部真正的‘启示录’！”

她在两天时间内读完了《转法轮》。书中几个章节让她特别感到触动，比如“附体”，她说：“我明白了许多所谓的能量是另外空间招来的不好的东西在起作用。我理解到，所有以前学的那些东西，是在考验我能否分清正和邪，真和假。我意识到自己在过去几生中所有用过的灵修方式，在这生微缩一下，让我再次经历，考验我对修炼正法的本心还在不在，意识到这一点，我不停地哭。”

“我已经放弃了自己所有的一切，人生梦想、规划及金钱投入。而那时我还没有找到正法，聚积起所有的勇气放弃这一切时身心的极度空落……没想到在那以后不久我就得到了法轮大法，我真的找到了大法大道。”

“读完这本书后，我心里明白其实师父一直在人生路上引导着我，陪伴我照顾我，铺设好每一步，包括寻找中每一次的尝试、放手、再尝试而没有陷入进去，就连这些也都是师父安排好的。师父说（在大法书中），他替我们把不好的东西都拿掉了，我心里不断对自己说：我走在正道上了！原来过往的所有体验都只是一场考试，只为今天做准备。”

放弃家产 平衡好家庭

1999年7月中共对法轮功开始迫害。埃娃玛丽对中共不知羞耻栽赃陷害的打压感到愤怒。她和德国法轮功学员一起迅速组织各种活动，向社会各界、人权机构、政府和媒体澄清事实，以正视听，长年以来，她一直拿出很多时间精力付诸讲清法轮功受迫害的真相。

埃娃玛丽的父亲和另外两个妹妹住得远，埃娃玛丽安排好培训中心的工作后，每个月都抽时间看望父亲一次，替他做饭、洗衣，照顾他的起居，顺带和妹妹嘘长问短。

父亲本来对她离开教会就不太高兴，但是看到她活得正直，也没话可说。两个妹妹则感到自己长期以来照顾父亲多了一些，觉得自己吃亏，心有不平。埃娃玛丽知道这一点，她心里有个打算。

2016年的一天，她又带上儿子去看望父亲，在客厅里一家子喝咖啡聊天，气氛和平时一样。趁中间静下去的片刻，埃娃玛丽清了清嗓子，从容说道：“爸爸打算把我们家积攒的一些财产趁他还在的时候平均分给我们三个女儿。”

“你们都看到法轮大法带给我的改变。我的生活习惯，生活态度，你们看到‘真、善、忍’带给我和家人们带来的正面影响，他们也潜移默化地受影响，遇事也会按照‘真、善、忍’去做。他们非常支持我去传播，去讲真相。如果妹妹们觉得家产三个人平分不公平，我放弃我的那一份。这样你们得到多一些，也不会不平衡。”

她转头对父亲说：“爸爸，我珍惜你，非常感谢你为我们三姐妹做的一切，供我读大学，给我买车可以回家看你，那时我是个穷学生。谢谢你呵护我长大。我衷心地希望姐妹可以和睦，有一句话我必须告诉你们：要不是大法，我很可能在愤懑和气恼中窒息而死。

“我的愤懑和气恼从孩提时代每次去教堂就开始了，两个妹妹一次次找心理医生，因为她们情绪低落，而我，如果后来没有找到法轮大法，很可能最终在愤懑和气恼中窒息而亡。”

没有人说一句话，屋子里鸦雀无声。埃娃玛丽停顿了一下，继续说道：“我非常珍视大法修炼这个机缘。我会用我此生所有的一切，揭露对大法的迫害，直到迫害结束。没有任何力量可以阻止我。并且我会照顾你，我爱你，会一如既往看望你，我会尽力平衡好一切。我也会继续投入到弘扬法轮功和制止迫害中去。你们为父亲做了很多，的确应该得到比我多。我放弃我的那份财产。”

大妹打断她的话，说：“不要说了，我们三姐妹均分。”没有人有异议，自此也再没有人对她参加法轮功活动有微词了。

修正法 回归真善忍

回想一生的追寻之路，她庆幸自己没有因为时间金钱的投入而对小道恋恋不舍：大法师父在《转法轮》中告诉我们“千年不得正法，也不修一日野狐禅”，这句话真是太对了。

从1999年中共对法轮功的残酷迫害至今，二十一余年过去了。埃娃玛丽从来没有停止对人们讲清法轮功真相与证实大法美好的脚步。

2020年7月25日在德国法兰克福纪念法轮功反迫害21周年的仪式上，她在发言中对中国人民表达了最美好的祝愿：“中共让中国人民深陷恐惧，为的是让他们远离神，以及这数千年的文化，切断与创世主的联系。克服这种恐惧吧，回归真诚，回归普世价值真善忍，其它所有一切都会变成尘埃分崩离析。打倒中共恶魔！祝愿中国人民将自由地重拾尊严，走向神圣的未来，与全世界人们一起。法轮大法好！”◇

有钱没钱都是韭菜 不「润」等什么？

经济 财商天下

最近，关于“润学”（Runology）的讨论似乎是越来越热烈了，而且，越来越多的中国人正在身体力行地将“润”（Run）付诸于行动。



图｜大纪元

可以看到，不仅各种快速移民申请的数量骤然增加，就连媒体中也时常会有关于中国偷渡客的新闻。而且，以前偷渡的，都是去欧美等发达国家，但现在不是了，只要能润出国，就连越南、柬埔寨等国家也是选项，这是什么情况呢？

「中国的坚守者」火速移民

最近，有海外华人媒体报道，有不少南加州的华人不约而同地提到同一件事情，那就是，近期在忙着接待来自大陆的亲戚、朋友们，这些人，当年曾经非常坚决地表示“不移民美国”，但是现在却纷纷地跑出来了，并且希望能迅速扎根，这简直是跌破了他们的眼镜。

比如，家在洛杉矶的张先生，就突然接到大陆好友的电话，说是已经卖掉了北京和上海的房子，并买下了德州休斯顿的房子，这回是途经洛杉矶直接移居休斯顿，下定决心不走了。

这位朋友在疫情之前，已经将孩子送到美国留学，当时的想法只是让孩子来美国开眼界，将来回到中国大展宏图，但是现在全家人全力以赴，要争取在儿子21岁生日前，用最快速度移民美国。

据张先生介绍，这位老友是80年代中期来美的第一波大陆移民，但是拿到美国国籍后就又回到了中国，由于这位老朋友出身于表演世家，被政府认定为红色表演艺术家，所以在过去20年里，在中国的电影电视圈里是名利双收，从未想过会离开中国，但是现在也决定走为上计。

关于到底是什么原因让这位老友离开中国呢？报道中没有详细的说明，只是说这位老友不希望重蹈半个多世纪之前老祖宗的覆辙，估计是家人以前曾经遭受过中共的迫害。

报道中还引述了南加州移民律师的话说，近期来自中国大陆的移民申请案，确实大幅升高，包括杰出人才、区域中心投资移民、直接投资移民、跨国公司经理人员，还有宗教迫害等类别的申请案，是美中关系交恶以来的高峰数字。而且，和之前的移民潮不同，这一波新移民中，很多人都是这些年在中国生活得很好的人，因为他们在中国拥有优越的生活和赚钱机会，可以说曾经是“中国的坚守者”。

那么，现在他们为什么放弃坚守了呢？首先，我们都能看到的是，中共实施严厉的封城“清零”防疫措施，造成了诸多的次生灾害，而这种对基本人权的剥夺，是促使许多中国富人和中产阶层想要逃离中国的重要原因。

彭博社的报道中就提到，一位46岁、上海餐馆的老板胡先生，最近以2,000万元人民币，大约300万美元的价格，出售了他在上海两家高端餐厅的大部分股权，并聘请了一位移民律师和财富经理来帮助他移民。这位胡先生还对媒体说：“你能想像，在中国最发达的城市，在封城初期，我几乎饿死了吗？”

在“清零”之外，另一个导致移民的原因，就是对中共“割韭菜”的恐惧。这两年，中共对民营企业巨头加强监管，搞国进民退“共同富裕”政策，利用法律、税收等方式来割富人的“韭菜”，这些都让整个富裕阶层和中产阶层，感到一种前所未有的恐惧，也让这些人担心个人财产安全，完全没有保障。所以，很多人都是举家移民，不再贪恋在国内能赚多少钱。

再一个移民因素，那就是孩子了，有很多人是为了孩子的未来而移民。

比如，一名网民就提到，自己最终下决心“润”去日本，是因为孩子坐校车的事，因为在北京工作多年，有房子，也有所谓的北京绿卡，但是却怎么也办不来北京户口。

孩子该上学了，对应的学校每天校车接送，但是学生们分成两列排队，有本地户口的先上车坐好后，没本地户口的孩子再上车站着回家，简直就像二等公民的待遇，看着孩子每天这样校车往返，他无法忍受一个6岁的孩子就感受这样的歧视和侮辱。

而且，今年以来曝光的徐州“铁链女”和唐山打人事件，也让很多中国女性没有安全感，所以，一些没结婚的女性想要“润出去嫁人”，而一些有女儿的家长，也要“润出去”为孩子寻找一个安全的环境。

但是，有钱的人可以移民，没钱的人怎么办呢？他们选择了更为艰难的“润”出国门之路——偷渡。

CNN报道说，33岁的中国公民王群，为了逃避中共的“清零”政策和威权主义，坐着飞机、公共汽车、轮船和摩托车旅行了数千英里，又徒步穿越丛林深处，穿越荒山，最终从南美国家厄瓜多尔偷渡到了美国。王群之所以要冒这样大的险，不仅是因为向往自由，也是为了他的孩子将来能接受更好的教育，不被中共的所谓“爱国主义教育”所洗脑。

过去，我们总听说，中国人偷渡，是为了去美国、加拿大、澳洲等发达国家，但是现在，中国人只要能逃出国门，就连越南、柬埔寨等这些发展中国家也可以作为选项。

媒体报道说，截至今年6月20日，仅越南北部的高平、同等、广南、谅山四个地区，就抓获偷渡的中国人1,251名。原因是，有大批外贸企业从中国撤离并搬到了越南，所以，偷渡客是为了去越南打工赚钱的。另外，9月22日，在柬埔寨西港附近海域，还发生了中国偷渡客的沉船事件，据当地警方披露，船上共有41人，有11人遇难。

中国经济落入自己的陷阱

我们看，虽然“润出中国”的理由各种各样，但不可否认的是，其中一个重要因素，就是因为中国的经济前景黯淡，因为在可预见的未来，中国经济大幅放缓已经无法避免。

10月5日，《外交事务》杂志，刊登了中国经济专家、北京大学光华管理学院金融学教授迈克尔·佩蒂斯（Michael Pettis）的文章，题目是“中国是如何落入自己的陷阱的？”

文章中谈到，过去，中国依赖快速投资而取得经济的高速增长。因为在70年代末改革开放初期，中国在基础设施、物流和制造能力方面的投资严重不足。北京政府通过压低家庭在GDP中所占的份额，来确保企业和政府保留不成比例的生产份额，并通过压低家庭的消费份额，来提高国内储蓄在GDP中的份额。

所以，到了上世纪90年代后期，中国国内的储蓄占GDP的比重达到了50%，是任何国家有纪录以来的最高水平。然后，银行再以政府决定的人为低利率，将这些巨额储蓄提供给中国的企业、房地产开发商和地方政府。于是，高水平投资推动的快速增长，使中国以惊人的速度缩小了投资不足的缺口。

但是，这个发展模式导致了中国过高的投资率。比如，在过去十年间，中国每年的投资额，相当于其年度GDP的40%到50%。与此同时，中国的债务负担，也在2006年到2008年左右开始激增，而且增长速度比任何国家都快，使得官方的债务比率，从GDP的大约150%，上升到GDP的将近280%。

而造成中国债务激增的最主要原因，是大量的债务，没有被用于进行生产性投资，而是用于非生产性投资，比如出于投机原因购买空置公寓，地方政府盖的办公大楼、会展中心，以及对铁公基，也就是铁路、公路、机场、水利等重大基础设施的过度投资等。

近年来，对房地产和基础设施的投资，大概占到了中国GDP增长的一半以上。但是，这些投资却不能产生足够的收益，导致负债迅猛增长，速度超过GDP的增长。为了防止泡沫破裂，近两年，北京当局开始挤压泡沫，采取各种措施来限制这些非生产性投资（房地产和基建投资），但是，这必然会导致经济活动的急剧下降。房地产业急剧收缩，经济大幅放缓，并且危机还在向金融领域蔓延。

面对目前的困境，中共实际上没路可走了。正因为如此，中共近些年来实施的各种经济举措，不管是“国进民退”、发展供销合作社，还是打着“共同富裕”的旗号“打土豪、分田地”，都是为了进一步垄断资源，从而巩固其政治权力。同时，中共在政治上实施高压统治，加速北化，不断收紧言论自由，并利用“清零”防疫来训练中国人对中共党的“效忠”等，似乎都是在为闭关锁国做准备。

中共的“清零”政策，尤其是上海封城造成的次生灾难，也让不少中国人再次回忆起过往被中共迫害的历史，并且意识到，在中共治下，不管有钱没钱，也都是待割的“韭菜”，既然如此，现在不“润”还等什么呢？可惜的是，随着中产阶层和知识精英的集体外流，所引发的，不仅是财富的转移，也是社会中流砥柱的巨大流失，这将让整个中国社会丧失经济动能，从而加速社会危机。◇

美核心通胀创40年新高 加息成定局

■ 记者夏雨综合报道

根据美国劳工统计局10月13日发布的数据，随着房租、医疗等费用继续飙升，不包括能源和食品成本在内的美国消费者核心通胀在9月按年上升6.6%，高于8月的6.3%，冲上了1982年8月以来最高点。美联储今年剩余两次例会可能会持续继续升息。

然而，令人失望的通胀数据最初使得华尔街股市主要指数开盘下挫，但随后收复失地，如坐云霄飞车一般反弹收高，道指飙涨827点，标普500指数则劲扬2.6%。

劳工部数据显示，9月当月消费者物价指数（CPI）比前一个月上涨0.4%，高于道琼斯增长0.3%的预期；与去年同期比较则上涨了8.2%，虽然低于6月份约9%的年增率峰值，但仍徘徊在1980年代初以来最高水平附近。

剔除波动较大的食品和能源价格，核心CPI按月上涨0.6%，而道琼斯估计为上涨0.4%。核心通胀按年上升6.6%，高于8月份的6.3%。这是自1982年8月以来的最大12个月涨幅。

投资者和政策制定者密切关注核心通胀，将其作为广泛的潜在通胀反映，并作为未来通胀的预测指标。

随着汽油价格降温，总体通胀率从6月份的高点9.1%逐步回落。但住房、医疗、食品和其它项目的价格持续上涨，有可能使通胀在更长时间内保持较高水平。由于强劲的劳动力市场继续推高租金，住房成本自1980年代初以来涨幅最大。房成本约占CPI的三分之一，按月上涨0.7%，按年上涨6.6%。运输服务也出现了大幅增长，按月增长1.9%，按年增长14.6%。9月份医疗保健费用上涨1%。



9月13日，美国加州一家塔吉特商店内，顾客在选购商品。根据美国劳工部数据，消费者物价指数在9月份较8月上涨了0.4%。（Getty Images）

食品价格指数9月按月上涨0.8%，与8月持平，按年上涨11.2%。能源价格下跌2.1%，包括汽油价格下跌4.9%，能源价格下跌在一定程度上抵销了CPI的部分增长。

美联储升息预期再度强化

尽管美联储积极努力控制物价上涨，但通货膨胀仍在上升。本周公布的会议纪要显示，美联储9月政策会议的官员对高通胀持续存在表示担忧。

在9月的PPI和CPI数据相继在10月12日和13日发布后，市场认为美联储在11月升息3码（75个基点）的决议似乎已成定局。交易员认为这种可能性高达98%。万事达卡经济研究所首席美国经济学家米歇尔·迈耶（Michelle Meyer）对CNBC表示："美联储已经明确表示，他们致力于稳定价格，致力于降低通胀压力。通胀越高于预期，他们就越需要证明这一承诺，这意味着更高的利率和基础经济的降温。"

美股下挫后反弹收高

劳工部报告震惊金融市场，美国开盘后大跌，道指早盘一度跌逾500点，之后跌幅收敛，标普500指数与纳斯达克指数跌幅也在1.5%和2.2%左右。但随后出现买盘，导致终场飙涨827点，涨幅2.83%，收在30038.72点。标普500指数猛涨92.88点，涨幅2.6%，收在3669.91点。以科技股为主的纳斯达克综合指数劲扬232.05点，涨幅2.23%，收在10649.15点。

道指全天最高及最低点差逾1500点，为道琼指数史上首次单一交易日内跌逾500点，又涨800点；这项指数同时创下2020年11月以来最大单日涨幅。美股跌深反弹，主要是因为部分投资人认为，美股已经超跌，技术支撑发挥作用，因此出现这一戏剧性大逆转。◇

PC 销量连跌 英特尔大裁员

■ 记者周云编译报道

据多家外媒报道，美国芯片大厂英特尔（Intel）传出因个人电脑（PC）需求量连续数个季度下滑，营收不如预期，需要大举裁员数千人以削减成本因应，其中一些部门裁员比例更高达20%。

彭博社报道，英特尔可能会在10月27日发布第三季度财报的当天宣布裁员的消息，其中销售和营销部门的裁员幅度可能高达20%。英特尔上一次采取类似措施是在2016年，当时它宣布裁员12,000名员工，占员工总数的11%。而截至今年7月份，英特尔的总员工数约为11万3700人。



10月1日，印度新德里举行的印度移动大会上，英特尔公司宣布在当地推出5G服务。（Bloomberg via Getty Images）

自2022年第二季度以来，英特尔一直在其主打产品PC市场面临营收压力，当时PC销量同比下降15%（数据来自Canalys）。英特尔因此在其第二季度财报电话会议上警告说，该公司2022年的盈利能力正在下降，可能会比2021财年减少110亿美元。

根据市场调研公司加纳德（Gartner）的数据，PC销量的下滑延续到2022年第三季度，预估当季PC销量同比下滑19.5%。

加纳德的高级分析师Mikako Kitagawa表示："虽然供应链中断终于得到缓解，但鉴于消费者和商业市场的个人电脑需求疲软，高库存现在已成为一个主要问题。"同时，地缘政治的不确定性和经济逆风也在一定程度上"导致IT支出更具选择性"。

英特尔的主营业务主要为三大块：个人电脑、数据中心和人工智能及芯片，近年来也开始跨足汽车行业。彭博分析师表示，最新的裁员，主要是为了减少英特尔的10-15%的固定支出，即大约250亿至300亿美元的成本。◇

全球房市泡沫指数：多伦多居首

■ 记者黄芸芸报道

瑞银财富管理（UBS）公布的2022年度《全球房地产泡沫指数》报告指出，香港楼市"泡沫"程度继续被列为亚洲第一位，但评分较去年回落，世界排名由原先第三位降至第五位。加拿大第一大城多伦多则位居全球榜首。

瑞银每年根据市场的崩盘风险，将全球25个主要城市进行排名，当分数高于1.5时，即显示该城市正经历楼市泡沫风险。

报告指出，香港房地产泡沫指数达1.71，全球排名第五。楼市名义价格由去年中至今年中累跌4%，为报告涵盖城市中表现最差，但未脱离泡沫风险区。此外，新加坡楼价上升11%，但泡沫指数仅为0.5，属价值高估区。

在一份瑞银报告提到，加拿大最大城市多伦多以2.24评分居全球榜首，泡沫风险全球最高。此外，德国法兰克福以2.21评分居次；瑞士苏黎世排第三，评分为1.91；德国慕尼黑排第四，评分为1.88；加拿大温哥华排名第六，评分为1.7。阿姆斯特丹及东京等城市，楼价的风险水平亦正在上升中。◇



加拿大第一大城市多伦多的天际线（Skyline）塔楼全景。多伦多的房价高得惊人，其房市泡沫风险更是全球之冠。（AFP）

诺奖技术首次应用

新型有机电池 优于金属电池

■ 记者李蓓综合报道 图 | AFP

美国麻省理工学院一项有机聚合物（非金属）电池的首次实际应用，为替代锂离子等金属电池提供了一个新的选项。这是一种更安全、更适用、更便宜和更持久的电池，以储存和调节风能和太阳能等间歇性新能源，保持电网的弹性和稳定性，也有望促进新能源的发展和利用。

这项在2000年获诺贝尔化学奖（导电聚合物）的革命性技术的应用，据称可克服目前锂电池等金属电池的主要问题，如不容易过热燃烧、不受寒冷天气影响，且95%可回收，能解决目前金属电池造成严重污染的问题。

尤其重要的是，新电池因为使用容易获得的有机原料来代替昂贵金属，造价便宜，而且无需锂电池等温度敏感电池所需的温度调节装置，这也大大降低了储能成本；另外这种塑胶电池具有比锂电池更快的充放电效率，更符合电网对间歇性冲击能够迅速调节的要求。

由麻省理工学院的科学家们创立的公司PolyJoule，使用导电聚合物制造的工业规模有机电池，最近在乳制品生产行业得以实际应用。

其首个合作伙伴，是新西兰的全球最大乳制品原料供应商恒天然（Fonterra），它覆盖了新西兰乳业的95%。

在恒天然一个24小时运行的乳品加工厂，PolyJoule的电池已经经过了10个月测试，用于提供不间断电力和能源套利应用，即在最便宜的非高峰时段存储电力，然后在价格最高的高峰时段释放电力。

根据最近双方达成的商业协议，这套储能装置将从明年开始全面投入使用，届时将可为恒天然的全电动运输卡车充电，并根据电价（能源套利）和天气（利用间歇性风能和太阳能）弹性运作，向100%使用可再生能源（并网发电）营运农场／加工厂的目标迈进。

这套全球首个工业规模有机电池装置，会把加工厂的储电从10千瓦／时升级到125千瓦／时。

PolyJoule电池采用标准的两电极电化学构造，其中包括导电聚合物、碳—石墨烯混合物和不易燃的液体电解质。这种有机聚合物，通过交替的碳—碳单键和碳—碳双键形成导电主链，能让电子沿碳链传导。

在存储成本方面，该电池系统为每千瓦／时65美元；相比之下，锂离子电池系统的总成本在每千瓦／时143～248美元之间。

这种电池也容易生产，目前该公司已经使用简单的卷对卷工艺生产了18,000多个电池。

新电池没有易燃的电解质，不易过热，不会自燃，所以非常安全；这种塑胶电池的工作范围在-45℃至50℃之间，因此在寒冷天气下也能正常工作；而且新电池不含金属、无毒，中性pH值，可回收率高达95%，不污染环境。

这种有机电池的功率密度是锂离子电池的10倍。放电时，它能够在10秒内释放约1MW电量，而普通锂离子电池则需要60秒时间。充电时，它可以在5分钟内完成，一些锂离子电池则需要2个小时。

在使用寿命方面，塑胶电池在其生命周期内可以进行约12,000次充电循环，使用寿命预期为20至30年，而普通锂离子电池仅可执行约5,000次充电循环。

与金属电池相比，这种塑胶电池的唯一一个弱点，就是能量密度低，体积大。同样的功率电力，其体积约为锂电池的六倍，所以目前还无法用于电动车或手机。◇

吃宵夜易致肥胖？

新研究揭示 进食消化机制

■ 记者林达综合报道　图 | Shutterstock

肥胖会导致慢性疾病的发作，包括糖尿病、癌症和其它疾病。虽然流行的健康饮食口头禅建议不要吃宵夜，但很少有研究全面调查宵夜对体重和肥胖的三个主要影响：调节卡路里的摄入量、燃烧卡路里的数量和脂肪组织中的分子变化。

美国麻省总医院系统的布莱根妇女医院（BWH）做的一项新研究发现，进食时间不同，会显著影响人体能量消耗、食欲和脂肪组织中的分子通路。研究结果10月4日发表在《细胞代谢》（Cell Metabolism）期刊上。

“测试进食消化机制可能会解释吃宵夜是如何增加肥胖风险的，”资深作者、布莱根睡眠和昼夜节律障碍部的弗兰克·A·J·L·舍尔（Frank A. J. L. Scheer）博士解释说。“之前的研究表明，晚食与肥胖、减肥成功率低有关。我们则想了解其背后的原因。”

“在这项研究中，我们要问，当其它一切条件相同时，进餐的时间点重要吗？”第一作者尼娜·武约维奇（Nina Vujović）博士说，她是布莱根睡眠和医学部的研究员。“我们发现，进餐晚了四个小时会对饥饿程度、燃烧卡路里的数量和储存脂肪的方式产生显著影响。”

武约维奇、舍尔与其团队研究了16名体重指数（BMI）在超重或肥胖范围内的患者。每个参与者都完成了两个实验室方案：一个是严格安排正常进餐的时间表，另一个则每顿饭都安排比正常晚四小时，两个方案饭菜完全相同。

在开始每个实验室方案前的最后两到三周，参与者保持固定的睡眠和起床时间表，在进入实验室前的最后三天，在家中严格遵循相同的饮食和用餐时间表。

在实验过程中，定期记录参与者的饥饿感和食欲，并全天候频繁检测其少量血液样本，以及体温和能量消耗。为了测量进食时间如何影响参与者脂肪生成的分子途径，或身体如何储存脂肪，研究人员还收集了一部分参与者的脂肪组织活检，以便比较基因表达模式和这两种饮食条件之间不同的水平。

结果表明，较晚进食对调节饥饿和食欲的瘦蛋白（Leptin）和饥饿素（Ghrelin）这两种激素有深远的影响。具体而言，与正常时间进食相比，晚食者的瘦蛋白水平在全天24小时内都较低，而瘦蛋白是饱腹感的指标；同时，燃烧卡路里的速度也会下降，并表现出脂肪组织基因表达增加、造成脂肪生成、并减少脂肪的分解，从而促进脂肪的生长。值得注意的是，这些发现传达了晚食与肥胖之间的联系，及其生理和分子机制。

武约维奇解释说，这些发现不仅与之前的大量研究一致，同时也表明了晚食可能会增加肥胖的可能性。

通过使用随机交叉研究，并严格控制身体活动、姿势、睡眠和光照等行为和环境因素，研究人员能够检测到能量平衡所涉及的不同控制系统的变化，发现人体是怎样利用食物的。

在未来的研究中，舍尔的团队将要招募更多女性，以提高其研究结果在更广泛人群中的普遍性。展望未来，舍尔和武约维奇也有兴趣更好地了解进餐和就寝时间之间的关系，及其对能量平衡的影响。◇

七中全会公报全面捧习 分析指中共危机四伏

■ 记者宁海钟、骆亚报道

作为中共二十大预备会的十九届七中全会，10月12日在戒备森严的北京京西宾馆开完，并发布公报。习近平获全面吹捧。观察人士对七中全会公报的评论颇为负面，并且认为表面上看习近平控制了大局，但实际上危机四伏。



2022年3月4日，中国国家主席习近平（中）、国务院总理李克强（右）和政治局常委栗战书（左）在北京人民大会堂出席了中国人民政治协商会议（CPPCC）的开幕式。(Matthew Walsh/AFP via Getty Images)

七中全会公报全面捧习 要求更紧密团结在习周围

据中共党媒新华社通稿，七中全会公报接近2,500字。会议决定中共二十大于10月16日在北京召开。

会议通过提交二十大的十九届中央的二十大报告、中纪委报告和中共党章（修正案）。会议全面吹捧习近平中央，5年来"有效应对严峻复杂的国际形势和接踵而至的巨大风险挑战"，取得"重大成就"。

会议公报在政治局工作和十九届中央工作部分均用大量笔墨谈及中共抗疫，称统筹发展和安全，"毫不放松抓好常态化疫情防控"，但没有提及"动态清零"字眼。

公报使用官方常见的党文化措辞，总结诸如"改革开放""全过程民主""脱贫攻坚战""全面建成小康社会""中国特色大国外交""香港局势实现由乱到治的重大转折""反分裂、反干涉重大斗争"及反对"台独"等等，还声称"妥善应对乌克兰危机带来的风险挑战"。

此前分析人士普遍预计，二十大的党章修改将纳入中共第三份历史决议提出的，确立习近平作为中央核心、全党核心地位和习思想指导地位的"两个确立"。这次七中全会通报则称，全党要认识"两个确立"的决定性意义，以及更加紧密地团结在以习近平为核心的中央周围。

另外，七中全会应已敲定由二百多人组成的二十大主席团和主席团常委会名单。上述名单要在二十大前一天的预备会议上表决通过后再公布。七中全会还会涉及二十大换届人事定案，但公报只提到，"深入讨论……若干重大问题"，为二十大召开"做了充分准备"。

递补三名中央委员 包括曾因疫情被免的马国强

据官方公报，出席七中全会的有中央委员199人，中央候补委员159人。而在十九届一中全会召开时，有中央委员204人，中央候补委员172人。

十九届中央委员中，傅政华、沈德咏、刘士余、肖亚庆4人被查，郑晓松、王玉普2人去世；中央候补委员中，马正武、马伟明两人之前填补郑晓松和刘士余的空缺，递补为中央委员，张敬华、李佳2人被查，任学锋、官庆2人去世。

最新在七中全会，递补中央候补委员马国强、王宁、王伟中为中央委员；确认之前傅政华、沈德咏、张敬华被开除党籍，李佳被撤销党内职务。递补的三人，应是补上傅政华、沈德咏被开除，以及已病死的王玉普的空缺。

获递补的三人中，马国强受关注。他是2020年2月因对武汉疫情负责遭免职的湖北官员之一，去年8月已复出任湖北省人大常委会党组成员。

评论：表面上习控制局面 暗里中共危机四伏

澳洲资深媒体人、政治博士林松12日接受大纪元采访时表示，中共这份所谓会议公报是"官样文章，废话连篇"。

对于公报中称"香港局势实现由乱到治的重大转折"，林松表示，明明是中共违反自己签署的中英联合声明，以所谓"全面管治"去破坏"港人治港"和"一国两制"，整份报告，可谓颠倒是非，胡言乱语。"中共将走向极度独裁专制，政权更加不得人心。"

大陆大学教师王平（化名）对大纪元说，整个公报都是老生常谈，没有新意。

他说，公报两处提到所谓的全过程民主，但"老百姓一点也没感觉到（民主），只是人治，没有法治概念"，"整个公报强调的是政治斗争。现在是什么社会了，还斗什么，你斗争强调政治，不强调经济，本身就是有问题的。"

"实际上总结这五年来，是一种非常严重的倒退。疫情防控限制了老百姓的出行自由，权力代替一切。"王平说。

时政观察人士王赫对大纪元表示，从会议公报看，习近平连任大局已定，局面已经控制住了，但暴露出两个问题。

"第一个问题，中共政局已经全部僵死了。现在国际、国内都觉得中共搞下去局面越来越稀烂。习近平在台上再搞五年，中国就永远超不过美国了。中国的经济前景已经普遍地被看衰。大家都认为中共已经完蛋了。"

他认为第二个问题就是中国版的"八一九事件"（指1991年前苏联高层强硬派针对戈尔巴乔夫的政变）正在酝酿之中。中共的毛左或者别的政治势力，正在等机会把习近平搞下台，别看表面上风平浪静，其实是危机四伏，大家都在等机会。

王赫认为现在中国的形势比苏联解体前还诡异。"当时苏联八一九事件基本是和平解决。中国如果要出事的话可能非常的血腥，局面难以预测。"

分析：习近平集权 不能只靠个人突发奇想

习近平于2012年上台，路透社10日刊文分析他的集权方式。文章认为，他靠12种方式集权。集权方式之一是反腐，一度为习带来了声誉，但他借此清洗了大批党内高官，令红二代、团派、上海帮一个个丧失地盘，而效忠于习的福建帮、浙江帮、西北帮崛起，从而强化了习对党政军以及全国的控制。

《纽约时报》10日发表题为"被中共'劫持'的习近平"的文章质疑，"习近平竟能把所有权力集中在自己手里"，并已将中国带到了相反的方向，消除"资本主义化"，"这想必不能只靠一个人的突发奇想"。

作者布朗（Kerry Brown）说，"尽管所有的注意力都集中在习近平一个人身上，但他的人生、使命和政治归根结底都不是关于他个人的，而是关于中国共产党的。的确有个独裁者统治着当代中国，但那是习近平为之服务的中共，而不是他个人。

"而且，他和其他人一样，以一种奇怪的方式遭到这个政党的劫持。"◇

北京四通桥壮举昭示五件事

文 | 周晓辉

中共二十大即将召开前的10月13日，也是中共十九届七中全会落幕的第二天，在北京北三环的四通桥上发生了一件了不起的大事，引起了海内外华人和多国媒体的高度关注。那就是一位名叫彭立发（网名彭载舟）的人，在四通桥上挂了两个大横幅，左边的写着“不要核酸要吃饭，不要封控要自由，不要谎言要尊严，不要文革要改革，不要领袖要选票，不做奴才做公民”，右边的则写着“罢课罢工罢免独裁国贼习近平”。此外，现场还有扩音器反复播放“要吃饭！要自由！要选票！”等内容，还有浓烟腾空而起，吸引了很多过往车辆、行人的注意。其后，彭立发被警察带走。



中共二十大前几天，周四（10月13日），北京四通桥悬挂了多个反共横幅。（网络截图）

之所以说这件事了不起，是因为其发生在严密封控的北京，发生在中共二十大前这个敏感节点，而且是在繁华地段之一，事发的四通桥就在人民大学东门外南一百米。更为关键的是，其横幅所写直指中共当局和最高层。这是1989年“六四”学生运动以来，北京街头首次出现直接挑战中共政权的横幅标语。无疑，彭勇士之壮举昭示了如下五件事。

一、在中国大陆这个勇气已成为稀缺品格的当下，彭立发之勇气非常人可比。

古代先贤孔子认为“见义不为，无勇也”，没有“勇”这一品格，就不能为仁为义。大陆知名法学家罗翔老师曾在节目“十三邀”中这样说到：“在我的词汇中，我觉得勇敢是一个最高级的词汇”，“在人类所有的美德中，勇敢是最稀缺的”，“当命运之神把你推向勇敢的时刻，希望你能够像你想像中那么勇敢”。罗翔还曾说过“我不是一个勇敢的人，所以我向往勇敢”。

中共建政70多年来，在通过一次次运动将曾经勇敢发声的知识分子、普通民众的脊梁打断后，在通过判刑、关押、封杀、恐吓、威胁等手段将稀有的敢言者打压后，如今的中国大陆对于中共的暴行已极少人敢于站出来批评，因为站出来就意味着付出惨烈的代价。十几年前，曾经站出来为人权受害者、为法轮功发声的高智晟律师被酷刑、被失踪，被与妻儿长期分离，迄今仍杳无音信，就是个典型例子。

因此，不管是出于什么原因，站出来的彭勇士之举，说出了很多中国人的心声，看似螳臂当车，但却狠狠地刺中了中共。无数人为其勇气所震撼，并为其安危担忧。有网友写道：“感动于个人英雄主义，希望这片土地不辜负，也祈祷他平安。（合十）”

二、无论中共怎样打压，无论中共怎样虚假宣传，民心民意并不由中共控制。

两年多来，由于中共在“动态清零”政策下的极端封控，本就因中美贸易战而导致的经济下滑，更加惨不忍睹，大量企业倒闭，失业率居高不下，民不聊生，怨声载道，但中共却罔顾民生状况，继续以谎言欺骗民众。“不要核酸要吃饭，不要封控要自由，不要谎言要尊严”正是对这种恶政的控诉。

而中南海高层在国际上四处碰壁、与西方脱钩加剧的同时，开始释放“左转”信号，确立个人权威以谋取连任，打压民企，释放闭关锁国信号，修改教科书上对文革的表述，在所有各级学校加强“红色”洗脑等。俨然间又一场文革就要到来，许多有识之士忧心忡忡。“不要文革要改革，不要领袖要选票，不做奴才做公民”显然是对此的回应。

这些标语可以说击中了几乎所有中国人的痛点。有网友透露内部消息称，在事情发生后的24小时内，有60万个微信帐号和10万个微信群被封，只因为转发了这条震撼的视频或提及此事。这彰显的巨大的民心、民意，中共当局怎能不害怕？

因为害怕，“勇士”两个字很快变成了网络敏感词，“各大App以迅雷不及掩耳之势地对相关视频和照片进行封杀。而且，四通桥、海淀、北三环、北四环、桥+火、横幅，这些词汇都是敏感词，发词秒删帖，发图直接永封。”中共一直宣传的自信到哪里去了呢？

三、中共当局对于来自民间的反抗，尤其是突发事件，显然防不胜防。

从官方以及民间透露的消息看，二十大前北京是风声鹤唳，防控十分严格，警察、特警、军队被布置在各个重要地点，而且遍布在北京各个立交桥、角落的监控，也是北京当局自认为防控百姓的好帮手。不过，对于此次的突发状况，北京警方无疑是未曾预料，也是防不胜防。估计公安部一把手王小洪已经吓出一身冷汗：虽然不至于影响二十大，但其为世界媒体所报道，直接让中南海相当难堪。

导致警方疏忽的原因一个是该地段距离二十大会场大会堂还是比较远的，应该不算警方监控的重点区域。还有一个是彭勇士伪装得很成功，他穿着红色上衣，带着黄色安全帽，假扮成施工人员，迷惑了警方。试想，如果以后类似事件都通过假扮身份进行，警方该如何区别呢？岂不是又增加了王小洪的负担？彭勇士显然给中共警方提供了一个新课题。

四、彭勇士背后之举并不简单，背后应该有反习势力策划。

从彭勇士的装扮、横幅的内容、挂横幅的经过和制造浓烟吸引注意力，以及拍摄的各个角度清晰的现场画面，尤其是上方俯拍的警察收横幅的镜头，都在昭示绝非一人之力可以做到。

此外，原中共中央党校教授蔡霞在推特上分享了一位媒体人转来的网名“彭载舟”、据称为拉横幅者的资料信息，其中一张截图的文字是：10月16日，全国罢课总动员 / 全国罢工总动员 / 全国汽车鸣笛抗议总动员 / 全国军人起义总动员 / 要让独裁者习近平知道，在追求自由的道路上，中华大地有男儿。“各位同道中人，我们马上要行动了，希望你们能多多转发，谢谢！”蔡霞随后还转载了彭载舟“罢课罢工罢免习近平攻略中的告全国同胞书”。

联系当下中共高层围绕习近平连任的激烈角力，且彭载舟的横幅内容剑指习近平而非中共当局，说明背后的推手非常有可能就是北京的反习势力。

五、反习势力在二十大前制造轰动性新闻，昭示了十九届七中全会后，中共高层角力依旧非常激烈，反习派希望借助民意拉习下马，而决战就在二十大。

反习派能否如愿，北京“反党反习”标语对中共高层和二十大造成怎样的震动，再过几天就可以揭晓了。◇



2022年10月13日，中共警察盘查前往天安门广场的行人。（Noel Celis/AFP via Getty Images）

文 | 杜若

水浒传奇

林冲落难时遇到了他
——知恩图报的小二

北宋，东京（汴梁）八十万禁军教头林冲，因被高（俅）太尉陷害，发配到沧州。在沧州街上，他遇到了一个老相识李小二。相较于快意恩仇的“水浒英雄”，李小二的角色实在微不足道，但他却是个能改过自新，知恩图报之人。



◀北宋，东京（今河南开封市）八十万禁军教头林冲，因被高太尉陷害，发配到沧州（今河北省沧州市）。图为中国河南省开封府风景区。（DreamArchitect/Shutterstock）

在东京，有个店家雇了一名员工，叫李小二，让他负责卖酒等杂事。有一回，李小二趁人不备，偷了店主的财物。后来人赃俱获，店主要将他送到官府问罪。

林冲听说了这件事儿，就为李小二解围，让他好好跟店家道歉，还替他赔偿了店家损失的钱财。林冲是京城八十万禁军教头，是个很有身份的军官。店主看在林冲的面子上，放过了李小二。

倘若此事在现实中发生，李小二被送交到官府，免不了吃一顿官司。按照大宋刑律，犯下盗窃罪，其赃款、赃物共计满五贯者，会被处以死刑。一贯是一千钱。不满五贯者，也要处以脊杖二十下，发配犯人从事苦役三年。到宋神宗时，对盗窃罪一般处死刑，连同妻子也要跟着遭殃，发配千里。

《水浒传》故事中，由林冲作保，李小二免却了一场官司，也免了入狱的刑责。但偷窃一事使他臭名远扬，再也没有店家愿意雇用他。偌大的京城也没有了立身之地。又幸亏林冲给了他一些盘缠，让他到别地谋生。

李小二得到林冲的救济，离开了东京，辗转来到了沧州，投奔到一家酒店谋生。从此他洗心革面，不再做偷窃的勾当。

他在王家酒店工作勤勤恳恳，得到了店主的赏识。店主见他为人勤劳谨慎，于是招他做了上门女婿，把女儿嫁给了他。老丈人、丈母娘去世后，李小二夫妻继承了酒店。

这天，李小二在沧州的街上忽然看见了林冲。从开封到沧州有一千多里，李小二怎会在沧州再遇见林教头？说起林冲的遭遇，又是一桩冤案。

起因是林冲陪妻子张氏到岳庙上香还愿，他是个练武之人，半途听到有人正在演武使棒就看得出神，于是让妻子和婢女先去烧香。等他赶往庙宇时，不经意又看到了“花和尚”鲁智深正在演武使拳。二人相见英雄相惜，当场结拜为结义兄弟。

就在二人聊到兴头上时，婢女锦儿慌张地跑来找林冲。原来高衙内拦住了张氏打算调戏，幸亏林冲及时赶到，喝止了他。

这个高衙内是高太尉的干儿子，此人是个好色之徒，在京师号称“花花太岁”。他仗着高太尉的权势，专门干些奸淫他人妻女的勾当。

自从那日见到了林冲的妻子张氏，高衙内为之神魂颠倒。他找林冲的友人陆虞候合谋，以林冲之名骗张氏到陆家，企图引诱张氏就范。陆虞候先前是藉由林冲介绍，到高府任职，林冲于他有恩，但在这个善、恶抉择中，他却为了自己的权势跟利益，成了高衙内的帮凶。

幸好林冲闻讯赶到陆家，喊了一声冲上楼救出妻子张氏，高衙内吓得跳墙逃窜，还被吓出了一身病，卧病在床。后来高太尉知道了养子的病根后，和陆虞候、富安合谋设计陷害林冲，诱骗他，以其执刀闯入商议军机大事的白虎节堂为由，将他押送到开封府。导致林冲被发配到沧州。

林冲来到了沧州，被分配看顾天王堂，每天负责烧香扫地。一日在沧州街上闲逛。巧的是，这天李小二去讨债，就这样在半路上遇见了林冲。见到恩人，李小二着实喜出望外，热情地邀请林冲到家里，唤来妻子拜谢恩公。但林冲表示自己被奸人所害，从八十万禁军教头，落得个刺配沧州的局面。他指着脸上的刺字，向李小二夫妇说明，他现在的身份恐怕会连累他们。

李小二虽只是个市井小民，但他受过林冲的恩惠却常感念在心。此时他丝毫不在意，热情地款待林冲。一直聊到半夜，才送林冲回天王堂。此后，李小二时常到营里给林冲送汤、送水，顺便把林冲的脏衣服拿到家里缝补浆洗。林冲见他们夫妻二人实在恭敬诚顺，也常给他们一些银两做本钱。在沧州举目无亲的林冲，幸有李小二夫妇照料，发配的日子倒也有些温情。

一天，李小二在店里忙活，无意中听到来自东京的客人说起“高太尉”。他心里揣测，说不定与林教头有些关系。于是让妻子王氏留心听他们说些什么。由于那伙人说话交头接耳，密谋之事实在隐秘，王氏也只听得只言片语，“好歹要结果他性命”。夫妻二人心里有些恐慌，怕闹出人命。

李小二正要去找林冲报信，而林冲此刻来到了店里，李小二就把听到的内容告诉了他。林冲一听来人的形貌不禁大怒，没想到陆虞候会和高太尉沆瀣一气，要置他于死地。幸亏李小二机警，提醒林冲提防奸人。

原来高太尉一党设下毒计，命当地管营指派林冲去大军草料场管事，然后打算放火烧草料场，或者能烧死了他，或烧了草料场也坐实了林冲怠忽职守的死罪。

时乖运蹇，一时奸邪陷害忠良。然而神目如电，天理昭昭，冥冥中神助义士，一场大雪压倒了草厅，当晚林冲避到邻近古庙安身，躲过一劫，逃过了奸人施放的大火，返回时还听到了他们自以为得逞的计谋。

林冲亲手铲除了害他的几个奸贼，从此踏上了梁山。拉开群英聚义的精彩篇章。在循环的果报中，施予他人的恩，日后成了救已的义。◇

放缓脚步 腾出空间

文 | 杨纪代



快快快，不知啥时候起，生活的步调变快了；忙忙忙，不懂哪刻开始，生命的弦也拉紧了。我们常看到有些人为了生活，天天做着自己厌烦的工作，于是生活中不但没有诗情画意，更是毫无品质可言。

其实生活的意义，不单独衣、食充足就满足了，还需要追求生活的情趣来提升品质。生活的情趣最重嗜好的培养。好的嗜好不仅是一项消磨时间的“业余工作”，同时可丰富生活、美化人生。

良好嗜好的种类繁多：爱读书的人，可漫游书海，挖掘心灵的矿产；嗜盆栽的人，可将名山大泽、奇花异卉搬回家中欣赏；爱书法的人，可研墨濡笔挥洒自如；喜绘画的人，可在绮丽的无声世界中，享受丹青之乐……还有奇石、邮票、火柴盒等袖珍物品的搜集。

良好的嗜好，像生活的润滑剂，为现代忙碌的生活注入一股清泉，使生活更多采多姿。而独处的惬意，空虚的艺术，也是生活的另一番意境：

偷偷地伤心、暗暗地哭泣，不代表态度的软弱；静静地休憩、悄悄地沉默，不代表冲劲的泯灭；淡淡地灰心、默默地失意，不代表永远的放弃。任凭挫折无由地来、无由地去；任凭心情低潮起伏、翻腾不定；任凭思绪起起落落、难解难休。不忘为自己留点悲伤的权利与疗伤的空间。

受了伤的鸟，经过自己的舔愈，纵使伤口留疤，却不会再痛，它终究要面对晴空，展翅翱翔。创伤不该使人退却，寂寞不会使人孤僻，只会让人做一番心灵整顿与抚慰，以培育一份重新走入人群的勇气。

寂寞不是孤独，是思绪的一番冷静，是生活的另一番升华，寂寞并非虚空，寂寞可以浅尝。

你可曾驻足于旷野绿林，去搜寻那深浅不同的绿？你可曾置身于辽阔无际的海，去观察那变化万千的蓝？生命，必须由各种不同的角度去观照，才能把生命的层次一一显示出来。如果你立定不动，你的视野也将局促在一个角落。看山如此，生命亦复如此。

宝石有多种不同的切割面，每个角度却都能闪耀着不同的亮丽光泽。而大千世界所有的人、事、物的层面与角度，更广、更深，需要你用眼深入观察，用心深切体认，不被表面的光华璀璨所蒙蔽，不被表面的虚情假意所诱惑。因此虽然看山是山、看水是水，只要你肯深入去探讨、用心去了解、用脑去沉思，那时也许就看山非山、看水非水。你不断地发掘，就会不断地获得，你的视线就不会固定在一个角度上，局限在一个定点上。

近年来，欧、美流行以静坐、冥想来调整高科技所带来的疲惫身心，于是源自于古老文明的中国、印度的打坐、瑜伽逐渐受人重视与接受。其实物极必反，欲望越大，烦恼越多。生活步调越匆忙，内心的宁静越难求。所以人们开始觉悟地开始反思，如何方能求得一颗宁静的心？怎么样能够学会独处？如何在繁忙中寻求远离嘈杂之道？于是打坐成为时尚。

别一味地向“前”冲、向“钱”看，放缓脚步，给自己留点思想的空间，你会看得更远、活得更有意义：腾出“思索”的空间，沉淀一些不该有的杂质与欲望、培育优良的嗜好；腾出“独处”的空间，品尝寂寞、冷静思绪、自我反省；提升“意境”的空间，欣赏自然、陶冶性情；拓宽“视野”的空间，增加心的容量与广度；改变固有的“局限角度”，挖掘生活中稀有的珍贵宝石！◇

优昙婆罗花的根

文／九海



优昙婆罗花像洁白无瑕的“仙灵”一样出现在人世间。由于太小所以没有夺人眼球的艳丽，却拥有惊世的美誉。此花的出现是一个让全世界哑口无言的谜，是世间上任何一种花无以媲美的，因为此花不来自人间。看到它，一种神秘感油然而生，让人说不出的亲切与遥远。

亲切感来自人说不明白的一面，遥远感是人的感觉，只有一种解释可以说到心里吧：人们本都是来自天国圣殿的生命。想着、想着像是回忆倒带，回到了天上，像久别重逢一般，让人感到踏实与心满意足。是不是如此的关系，让人心中感到亲切坦然？

优昙婆罗花的美，人间欣赏不全也无法定义，因为婆罗花的根不在人间。

在远处几乎看不到花的存在，在近处好像一个白点、一个光点，再近一些发现是一种奇迹，极细、极小却孕育着纯洁的花，让人自觉不自觉间，心生敬畏。只可远观不可近玩焉。

夏季的荷花，有着绿色大荷叶的陪伴，花儿自在安然、飘逸身姿，让世间的人们顿感清静。人们可见那花的片片轻柔，荷叶的摇曳守护，可见那圆直的根茎，可见那探头的须根，可见那深深的淤泥。

优昙婆罗花有着透明玻璃般的茎脉，可是根在哪儿呢？如果本不属于人间，那么自然不靠人间来滋育。

让我们都来找找真根来自哪里吧！或许我们来自同一个地方。

手捧宝书，心眷天国。愿洁净如初，驾云飞回。（转自 正见网）◇

（整版图片来源：Shutterstock、Fotolia）

人生 原本孤独

文／小山

人生，原本孤独。这倒不是消极悲伤的感慨。因为，人生就是一人来，自己又一人回。人生历程中，落错分布在周围的有缘人，也是有序地各有他们的来处、归处，没有人是牵着手一起走完一生的。

然而，人大多不喜欢孤独。所以带着希望与憧憬不断地去碰撞现实，寻找属于自己的追求。不断膨胀内心的欲望，也在不断地失落，却难以摆脱已经控制自己的执念，所以喜、怒、哀、乐搅扰在一起不能自知亦不可自拔。

的确，人在一生中，有时很难梳理自己，该争取的或该放弃的，失去与得到，难以平衡。想一想，其实也无所谓什么得与失，得到的有一天或许也会遗弃，失去的某一天会意想不到的以另一种方式回来。

神掌管着天地万物，高潮与低谷，只是生命在生生轮回中上演的剧情。而要想达到永恒，把持好自己，不能出局，那就需要通过不断地修炼身心，使自己始终维持平衡在宇宙法则之内，继而越靠近越稳定，最后达到与宇宙的同化。

人生，原本孤独。造物主神，没有造出两个一样的生命。每一个生命都是独一无二的。孤独是一种常态。坦然处之！平而淡之，也就没有了大喜大忧。而生命的纯善之光即便孤独闪烁，也是光耀万千的，因为他能给人类带来光明。◇

让人衰老的元凶竟是它？1招逆转生理年龄

文 | 李路明

什么最会让人加速衰老？人们首先可能想到的是吸烟酗酒等不良嗜好。但实际答案出乎意料，科学家们最新发现，在致人衰老的原因中，头号凶手其实是——不佳的心理状况。

衰老的元凶：负面心理状态

美国和香港的研究人员联合进行了一项实验，使用中国健康与养老追踪调查（China Health and Retirement Longitudinal Study, CHARLS）数据库中11,914名成年人的数据，研究不同因素对人们生理年龄的影响。数据包括了这些人的血液检测、生活状况、心理状态和疾病史等。

研究人员发现，中风、肝病和肺病等疾病对生理年龄老化的平均影响不超过1.5岁。

他们又对健康的人进行了检测。结果发现，对于没有疾病的人来说，与衰老最相关的头号因素是心理状况。

心理状况要是不好，可以让人直接老1.65岁；而排在第二的，才是吸烟这种影响寿命的不良嗜好，它让人老1.25岁。其它一些导致衰老的次要影响因素，还包括：性别是男性、生活在农村地区、一直单身等。

感觉害怕、绝望、抑郁、无法专注、不快乐、孤独、睡不安稳、因事所困等糟糕的心理状态，意味着较低的幸福感，它们比其它因素更能增加一个人的生理年龄，使人衰老程度更深。在所有使人衰老的负面心理状态中，感觉不快乐会让人老0.35岁，而睡不安稳会让人老0.44岁。

“精神和社会心理状态是健康状况和生活质量最有力的预测因素之一”，论文作者之一、来自斯坦福大学的曼努埃尔·法利亚（Manuel Faria）说，“但这一因素在很大程度上被现代医疗保健所忽略。”

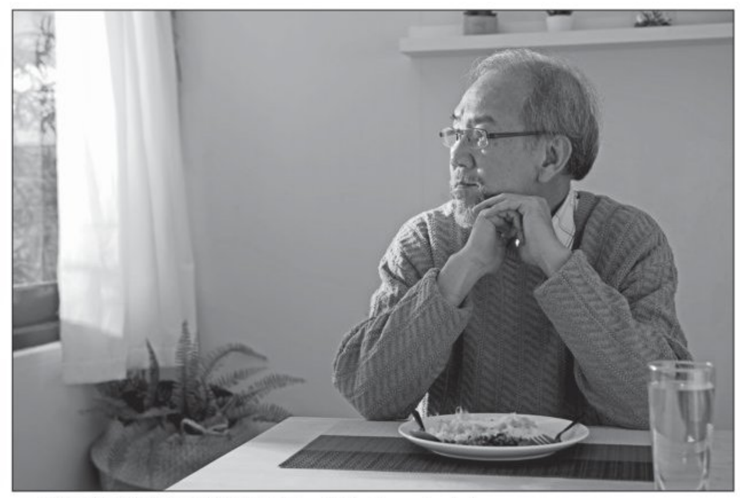
生理年龄大 老得快易患病

人的生理年龄和实际年龄是不一样的。

生理年龄可以通过计算得来。在这项研究中，研究者用的统计模型还有个形象的名字，叫“衰老时钟”。对“衰老时钟”输入一个人多方面的数据，包括血液生化指标、血压、心率、婚姻状况、居住地区、生活方式等，就能得到这个人的生理年龄。

生理年龄比实际年龄小，就说明这个人老得慢；生理年龄比实际年龄大，就是说这个人老得快。生理年龄的增加也与更高的全因死亡率和感染率以及一些疾病有关。

除了压力、孤独感、心理健康和对衰老的负面看法等心理因素外，还有一些社会心理因素，包括：消极的生活事件、现代生活方式等，都会加速人的衰老。



▲ 孤独是加速人衰老的头号原因。（Shutterstock）

负面心理状态让人老可能有这些原因

为什么负面的心理状态可以如此突出地影响人的生理年龄？是因为当各种不好的感受积在心中时，身体会发生一系列微妙的反应，很多生理指标也随之出现变化。身体分泌出压力激素等一些化学物质，氧化损伤也不断加剧；与衰老有关的基因受到刺激，人体正常的生命节奏也变得相对不稳定。

在压力下，人体会分泌大量的糖皮质激素，这对身体几乎所有的组织都有伤害，并且会加速老化进程。糖皮质激素与记忆和认知有关，它会导致DNA的表观遗传发生变化，影响着与衰老相关的DNA甲基化，而这会导致动脉硬化及其它方面的健康问题。

动物研究显示，竞争引起的社会压力可以引起衰老加速。还有研究人员通过计算认为，终生积累的压力导致的生理年龄增长会让人衰老3.6岁。

此外，压力还会加剧人体的氧化损伤并缩短DNA端粒，这都会导致衰老，有研究认为这会使人的生理年龄增加10岁。而且有关儿童创伤和创伤后应激障碍的研究显示，这些压力引起的老化加速可能会持续多年。

还有研究指出，累积的压力会导致人体出现胰岛素抵抗。而胰岛素抵抗会导致慢性炎症和氧化应激，这也是生物衰老的重要机制。胰岛素抵抗与白细胞端粒长度成反比，随着胰岛素抵抗的增加，端粒长度趋于减少，细胞老化增加。

再有，在放入“衰老时钟”的血液生物指标中，有一个重要的标志物——胱抑素C，它的升高标志着肾功能的下降。肾功能下降是普通人群全因死亡率升高的主要危险因素。而异常的胱抑素C水平还可能与新发忧郁症有联系。

“不幸福感”近年快速增加

另一件让人遗憾的事是，我们心理状态正在变得越来越差——越来越不幸福，越来越孤独。

全球知名调查公司盖洛普指出，在过去的15年中，全球人口的不幸福感一直在不断攀升，而现在达到了历史最高水平。人们比以往任何时候都感到更多的愤怒、悲伤、痛苦、担忧和压力。若将消极经历指数取值设定为0～100，那么人们的不幸福感，已经从2006年调查时的24，不断上升至2021年的33。

盖洛普公司对覆盖全球98%的人口进行的超过500万次的关于幸福感的调查采访中，要求受访者用0～10的数字形容生活，其中，0代表最糟糕的生活，而10代表最好的生活。

2006年调查开始时，只有3.4%的人表示自己的生活是10分，1.6%的人表示生活是0分。在15年后的2021年，生活在两级人的数字都翻番了。其中，认为自己过着最好生活的人占7.4%，增加了1.1倍，而过着最差生活的人达到7.6%，增加了3.75倍。

自全球新冠病毒爆发以来，人们的孤独感也加深了。

哈佛大学在2020年10月，对950名美国人的在线调查结果表明，36%的美国人——包括61%的18～25岁年轻人和51%有小孩的母亲都感到“严重的孤独感”。该报告还揭示了孤独的可怕代价，包括过早死亡和一系列严重的身体和情绪问题，比如抑郁、焦虑、心脏病、药物滥用和家庭虐待。

1个方法改变心理状态 降低生理年龄

怎样能改变心理状态，降低不幸福感？许多研究发现，除了改善饮食、经常亲近自然、规律运动外，对自己和他人保持善心（Compassion）也可以让人的心理状态变得正面，减缓衰老。

善心被学者定义为：能够感受到他人所受的苦难，并帮助他们缓解苦难。与同理心（Empathy）相比，善心不仅仅是可以认识和体验他人的心理状态，它还有动机和行动。不仅如此，善心也包括对自己怀有善意。

善念可以从多方面提升人的心理健康和身体健康，具体可以表现为人的孤独感降低，幸福感加强；而且心血管风险降低，炎症指标下降，糖尿病改善等。

发表在《转化精神病学》（Transitional Psychiatry）上的这项研究包括了对1090名美国成年人长达10年的追踪调查。研究人员通过电话和填表等形式，追踪对自我和他人怀有善心对人们身心的影响。结果显示，如果一直拥有较高的对自我的以及对他人的善心，那么在多年后，这个人的孤独感也较低。

如果一个人一开始并不非常懂得悲悯自己和他人，后来他改变了，那么他的心理健康情况也会改善。

另外，对于年龄小于60岁的相对年轻的受试者来说，如果在调查期间，对自己和对他人的善心明显提升，那么最终他的身体也更健康。而且善心对健康的积极作用，大于吸烟和饮酒对其的负面影响。而这正好呼应了文章开头研究的发现，不佳的心理状态对衰老的加速，比吸烟还严重。

这是因为，善念善行可以增进与他人的联系，而且让人感觉没有威胁，因此可能会得到对方更多的回应，甚至温暖的回报。此外，对自己以及对他人的善意与悲悯，反映了一个人的移情能力，也就是理解他人的情绪和观点的能力。这会帮人搭建更有价值的社会人际关系。

在疫情大流行后，人们的抑郁、焦虑和压力增加，社会安全感也降低。

一项以新冠病毒大流行为背景的、涉及21个国家与地区成年人的研究，也证明了善心对人普遍的保护作用。这个研究涉及的善心，除了对自我的悲悯，以及对他人的悲悯，还有来自他人的悲悯，这也是善心的三个流动方向。

结果显示，如果对自我和他人的善心更强，那么这个人的心理困扰就小，社会安全感也高。若一个人能悲悯他人，他自身的抑郁情况也较低；若能悲悯自己，会降低抑郁、焦虑和压力。而来自他人的悲悯，可以缓和对感染病毒的恐惧以及增加社会安全感。

仅仅有同情心或者同理心是不够的，用行动表达同情、发挥善意，会更有益。研究人员还发现，如果人可以敏感地体会痛苦，但不知道采取什么行动，反而会增加痛苦，而不是减少痛苦。

怀着对他人的爱与善意打坐的人，DNA端粒长度更长，更不容易衰老。◇

4种炒菜方法 破坏营养又致癌

每当炒菜时，看到油锅冒着白烟，接着就把食材倒入，再用锅铲翻炒几下，不到几分钟，一盘香味四溢的菜肴就出锅了。这样的场景几乎每天在华人家庭的厨房里上演，但是许多人却不知道，这种炒菜方法有致癌的风险。





文｜记者郑孝祺综合报道
图｜Shutterstock

事实上，即便是使用好的食材，以及有高超的烹饪技巧，只要炒菜的方法不正确，食材中的营养就会大打折扣，甚至还会产生致癌物，对自己和家人的健康造成严重伤害。



4种致癌的炒菜方法

在此提出4种炒菜方法，容易有致癌的风险，一定要尽量避免，才不会造成自己和家人的健康隐患。

1. 油锅冒白烟 才开始炒菜

油锅冒出白烟时，油温往往已经达到200° C以上，此时食材下锅翻炒，不但所含的脂溶性维生素受到破坏，其中人体必需的脂肪酸也受到氧化破坏，营养价值就会降低。

虽然油脂加热产生白烟，不能绝对地与油脂变质的临界点画上等号，但是油温过高，油脂和食物产生自由基，吃下肚恐有致癌的风险。

油脂受热开始冒白烟的温度，即是油脂的发烟点，不同种类的油脂，发烟点的油温也不一样。每一种油脂有其特性，有的适合高温快炒，有的适合低温烹调，有的只有凉拌才能完整保有油脂的营养素。

不合适高温的油脂，一旦受热温度过高，就会氧化劣变，形成回锅油，产生大量自由基，摄取后对肝脏、消化器官有直接的伤害。

通常能降低胆固醇、含不饱和脂肪酸的油脂比较不耐热，高温下容易产生致癌物质，所以烹调时，油温应控制在140° C~160° C，建议把竹筷子插入油中，当其四周冒出许多小气泡时，就表示油温够热，食材可以下锅。

2. 炒菜不洗锅 续炒其它菜

有一些人为了省事，当菜炒完之后，看锅子还很干净，就不洗锅，接着炒下一道菜，其实这样做很不恰当，对人体健康十分有害。

无论炒什么菜，锅子里总会有一些锅垢，如果不洗干净，在下一道菜的热油中，容易产生苯并芘物质，尤其是炒含蛋白质和脂肪的菜，锅垢中的苯并芘检出率最高。

苯并芘是当今国际上公认的强致癌物，会在人体内蓄积，从而诱发肠癌、胃癌等癌症。此外，某些构成蛋白质的氨基酸被烧焦，也有可能产生危害超过黄麴毒素的致癌物。



所以每炒完一道菜，除了要把锅子里面清洗干净之外，锅子底层也要同时清洗干净，因为有时会沾上倒菜时不慎回流的汤汁，如果不清洗干净，残留在底层会污染炉子和产生异味。

3. 用剩余的油 炒菜或油炸

有一些人倒了半锅油炸鱼、炸丸子之后，会把剩余的油留下来，等下次炒菜或炸食物再用，其实这种做法非常不可取，因为油品经过高温加热，会产生反式脂肪酸和有毒的油脂氧化产物，如果继续使用这种油炒菜或炸食物，致癌物质会急剧增加。

不过，剩余的油也不是一定要倒掉，只要避免再次高温加热，这些油还是可以使用，比如可以用来做凉拌菜，或是煮蔬菜汤，关火之后加一点油，可以增添香味。

4. 炒菜刚结束 就关油烟机

研究表明，厨房油烟中的有害物质超过300种，其中主要是醛、酮、烃、脂肪酸、醇、芳香族化合物、酮、内酯、杂环化合物等，这些有害物质具有肺脏毒性、免疫毒性、遗传毒性和潜在致癌性。

开油烟机可以排除炒菜时产生的有害废气，但是油烟机排除废气需要时间，如果炒菜刚结束，就关掉油烟机，会使得未排干净的废气残留在厨房，所以炒完菜之后，继续开着油烟机运转3~5分钟，让有害气体完全排出。

用蒸、煮代替热炒和油炸

无论是高温烹调的油，还是油烟，都无益于健康，所以要健康养生，务必改变烹调方法，尽量用蒸、煮的方法，减少油炸食物的频率，并且减少油脂的用量。

此外，改变“急火炒菜”的烹调习惯，切勿让油温过高，这样不但能减轻“油烟综合症”，食物中的营养素也能得到有效保存。◇



牛奶无法取代母乳
长期饮用恐引发文明病



文｜记者韩婕综合报道
图｜Shutterstock

牛奶是现代人生活中不可缺少的含钙饮品，尤其是新生儿和成长中的儿童需要量最大。不过，牛奶和乳制品因为异类蛋白质含量远高于母乳，造成人类长期食用后，衍生出各种现代文明病，所以人类对牛奶的需求量正逐年下降。

1. 牛奶和母乳的差异

拥有中、西医执业执照的姜淑惠医师说，牛奶总蛋白质含量高，为母乳的3倍。牛奶的蛋白质是以酪蛋白为主，母乳是以白蛋白为主，味道比较甜，这是因为碳水化合物含量高；牛奶缺乏碘、铁、磷、镁等矿物质，母乳则含量丰富。

母乳含有卵磷脂，属于磷脂质和牛磺酸，是婴儿脑部发育需要的物质，所以哺喂母乳攸关婴儿智能发展。

小牛饮用牛奶，促使骨骼和身体重量急速发育，每个月会增加一倍，出生后前3个月都是如此，但脑部发育较少且慢。

反观婴儿，大约需要6个月的时间，体重才会增加为出生时的一倍，这是因为婴儿的身体成长成熟度缓慢，但脑部却以最快的速度发育，超越所有的动物。

小牛肢体骨骼成长快速，所以需要补充大量蛋白质；婴儿脑部发育速度胜过肢体，因此需要补充磷脂质、牛磺酸等物质。

另外，母乳中的乳清蛋白与酪蛋白的比例约为2：1，而牛奶中的比例约为1：4.6，因此大多数配方奶会额外添加乳清蛋白，以达到接近母乳的成分。

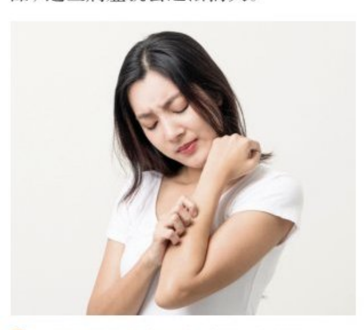
研究结果发现，早产儿喂食太多的酪蛋白容易引发代谢性酸中毒，而足月儿对乳清蛋白和酪蛋白的耐受性则无明显异状。

事实上，酪蛋白是一种坚厚如绳索，黏腻如胶水的黏液组织，会附着在黏膜壁上，造成身体阻塞，甚至组织器官病变。

2. 牛奶会引发过敏病症

姜淑惠指出，牛奶和乳制品含有至少25种以上的异类蛋白质，是造成过敏的原因之一，而且与自体免疫疾病也有关联性。

中医认为，牛奶为生痰食物，有气喘、过敏性鼻炎、异位性皮肤性炎等病症的过敏儿，只要完全断掉牛奶和乳制品，这些病症就会逐渐消失。



3. 乳制品会造成骨松？

医学界已经公认，骨质疏松症发生机率很高的国家为美国、英国、瑞典、芬兰，而这些国家也正是乳制品需求量最多的国家，骨质疏松症反而少见发生在乳制品需求量比较少的国家，比如亚洲、非洲。

统计发现，在美国受到骨质疏松症侵害者，大约有1.5亿~2亿人口，而美国的乳制品消耗量也是名列世界第一。

由此可证明，摄取的蛋白质越多，体质就越呈现酸性，进而造成钙质从骨头中流失，增加发生骨质疏松症的机率。



4. 牛奶与文明病有关？

人工饲养的乳牛经由注射重组牛生长激素（rbGH），以保持最高的奶产量（欧盟、新西兰、澳州、加拿大、日本和台湾禁止），但是重组牛生长激素会促使人类罹患多种癌症，以及提高罹患糖尿病的机率。

美国首席肠胃科医师新谷弘实发现，吃越大量乳制品的人，胃相、肠相越糟糕；而胃相、肠相越糟糕的人，越容易生病或罹癌。

临床统计发现，神经医学上有一种很难治的多发性硬化症疾病，其发生率与孩童时代摄取过多乳制品有关，而流行病学研究也显示，喝母乳者极少见罹患此病。

成年人好发的糜烂溃疡性大肠炎，以及儿童经常发作的急性扁桃腺炎、慢性鼻窦炎、淋巴腺发炎肿大、慢性中耳炎等疾病，其实只要单纯地从饮食中排除牛奶和乳制品，短则1个月，长则3个月，就能有明显的改善。



美国内分泌专家沃克（W·Walker）从60多年行医的经验中体认到，许多疾病的发生，尤其是甲状腺肿大的形成，或其它甲状腺功能失调等疾病，多数都认为是碘代谢和荷尔蒙因素造成的影响，而牛奶中的酪蛋白却经常被忽略。

美国“反牛奶联盟”（AntiDairy Coalition）也指出，食用过量乳制品可对人体造成健康和营养缺失的风险。还有许多有关牛奶的负面研究报告显示，过敏、骨质疏松、癌症、心血管疾病、肠胃疾病、老年痴呆、自闭症、精神分裂等现代文明病的发生，其实都与牛奶有关。

不过，也有一些专家对上述的说法持反对意见，他们认为牛奶富含钙质、维生素A、维生素D、核黄素、蛋白质等营养素，均是人体所必需的，而且热量不高。

5. 什么是乳糖不耐？

乳糖是一种双糖，广泛存在于哺乳动物的乳汁中，每100毫升牛奶中就含有大约4.5克的乳糖，乳糖在小肠内被乳糖分解为葡萄糖和半乳糖之后，人体才能吸收。

刚出生的婴儿体内会产生乳糖，可以分解乳糖，但是逐渐长大后，体内乳糖的含量就开始逐渐降低，直到长大后变成乳糖不耐，即是在小肠内无法被分解吸收的乳糖，进入大肠之后，在大肠内发酵，产生大量气体。

统计发现，全球大约有70%的人过了婴儿期，体内就不再产生乳糖，但是也有人经由某种调理之后，体质会因此改变。◇

清肺治顽疾
免疫力是神赐的最好医生

扁康丸创始人徐孝锡 2022 年传统医学讲座精华摘要（下）

■大纪元纽约工商讯/记者李梅整理

扁康丸创始人、扁康韩医院院长、韩国名医徐孝锡提倡传统医学并发明扁康丸，在医疗界开创了一个崭新的世界，近期他再次从韩国亲赴美国纽约，在法拉盛喜来登大酒店就传统医学新观点进行专题演讲，受到社区强烈关注，纽约州众议员金兑锡（Ron Kim）亲临现场，对他为促进民众健康做出的贡献予以褒奖。

以下是摘取徐院长部分演讲内容：

（接续上期）

◎免疫力是神赐的最好医生

人的肺里积满痰后如果没有办法往身体外排出，会一直在身体里面不断积累，结果就是肺泡死亡。西医认为这些与肺相关的疾病或者是呼吸道相关的疾病是永久性病变，绝对不可逆转。但其实它是可以根治的，因为清扫肺脏之后，人体可以得到最好的免疫力。

清肺之后会出现什么情形呢？大医院的医生会把以前拍过的肺部影像照片放在左边，新照出来的影像放在右边，左边的肺脏积满了痰，但是右边的肺脏连影都看不见，这些痰全部都没有了。现代医学都见证发现清扫后的肺脏是非常干净的。

当扁桃腺恢复健康时，它已经形成了免疫力的第一个阶段。这个阶段人不会得肺炎，也不会得严重感冒，更不会发烧。一般的感冒一两天就过去了，非常轻微。

免疫力的第二个阶段是肠内微生物发生变化，即肠内的有害菌消失得非常多，充满了有益菌。此时，免疫力已经形成，这个人肤色会非常透亮、红润，说明他的免疫力非常好。

免疫力——我们可以把它称作神赐的、最好的医生。神赐的医生如果治疗自己身体的疾病的话，人间的医生都会退去，类固醇都退去，而且通过免疫力治疗自己的身体，疾病可以得到根治。大家想一想，西方医学治疗一个疾病都要花一辈子的时间，你的血压药要吃一辈子，糖尿病、甲状腺、关节炎，所有的药都要吃一辈子的，因为这种治疗方式只是对疾病进行管理，而没有真正治疗。

但是，清扫肺的方式是在进行根本上的治疗，就是把肺脏清扫了而已，却可以把顽疾全都清干净。

◎如何解决癌症问题

今天再跟大家共享一下与癌症相关的一个新理论：癌症不是病。

癌症就是淋巴腺肿胀得非常大，所以这并不是疾病，而是一种生理反应。以乳房癌为例，喂孩子的妈妈要下奶，当妈妈胸部积满了奶水，如果小孩没有吃奶，那奶水就积满在乳房里面，坏的细菌、有害菌的数量就一下子变成一亿个以上，这时妈妈的乳房会肿胀，非常疼。为了弄明白这是恶性还是良性的，就会去医院检查，如果现代医学说是恶性的话，就是死亡之症——癌症。



▲9月11日传统医学讲座现场，纽约州众议员金兑锡（Ron Kim）对扁康丸创始人徐孝锡为促进民众健康做出的贡献予以褒奖。（李梅/大纪元）

但我的想法是不一样的。妈妈乳房里面有害菌达到一亿个，然后身体要产生一亿个白血球来对抗，那么为了生产出来一亿个白血球，所以淋巴腺要肿胀得非常大。这只是个生理反应，不是疾病。

那到底该怎么做呢？我们就问美国国家癌症研究所的所长，他是世界第一的癌研究专家。这位专家在美国议会做的见证，跟大家共享一下。过去的七十年为了研究癌症美国花了数千亿美元，但结果是患者仅延长了七天的生命，仅仅七天。抗生剂、抗癌药一点用都没有。

这里要重新跟大家共享一个新的理念：不要使用把这些癌细胞毒死的毒品，要把自己的扁桃腺调整到最健康的状态。扁桃腺是我们身体上最大的淋巴腺，是白血球像涌泉一般涌出来的地方，恢复扁桃腺的健康就可以让癌细胞不再生长，癌细胞不再扩散、转移。

最可怕的癌症是胰腺癌，这是一种三个月内就要人死亡的癌症，世界富翁、最聪明的人乔布斯（Steve Jobs）因得胰腺癌而去世，但其实这种癌症是可以治疗的。

有一个非常令人惊讶的观察：服用扁康丸一年之内五公分的肿瘤就变成一公分了，对最可怕的癌症，治得最快。其它的癌症也是一样的，比如乳房癌、子宫癌。用扁康丸的治疗方式来治疗的话，两年之内那个肿瘤不会再扩大，确确实实会变小。

肺癌的治疗则需要非常长的时间，它的观察是每年做CT来验证。一年后做CT，会发现指数没有变；两年后做CT肿瘤尺寸也没有变。这样连续五年后，医生就会说你根治了这个病，你战胜了这个疾病，用的是什么药呢？其实没有用药，只是把这个患者的肺脏清干净，然后等待而已。这就把癌症制约住了。不要让肿瘤长大，不再转移的话，就可以很好地战胜癌症。◇

上述内容根据扁康韩医院徐孝锡院长讲座整理，不代表大纪元观点。



【扁康丸服用分享】

慢阻肺呼吸困難
清肺后身体康复满面红光

我是周先生，父亲居住在中国大陆，今年92岁高龄。

父亲65岁开始就有慢阻肺、支气管扩张、肾囊肿和低钾血症。从他80岁以后，每年的12月到来年的2月都会发病住院，咳嗽、肺炎、呼吸困难，各种西药都试过，也没什么效果，每次住院都要花掉一万多人民币。

由于呼吸困难，父亲经常很痛苦，每次和他通电话，老人家都说这样活着太痛苦了，什么时候才是个头啊。

2016年5月我从美国的扁康丸全球服务中心买了扁康丸寄给父亲，让老人家开始服用。服用第一瓶的时候，出现发烧现象，但是很快两、三天就退烧了，只是用体温计测试显示有热度，但他不觉得难受；服用第二瓶的时候，又出现发烧，也只是两、三天就退烧了；服用到第五瓶的时候，咳嗽、哮喘明显减少，而且满面红光，精神特别好。

一年多以后，父亲都没有旧病复发，如果是以前早就发病住院了；服用三年后，父亲的慢阻肺就完全好了，进入了巩固治疗；服用到2021年，哮喘也不复发了。和父亲通电话时，他高兴地说："没想到服用扁康丸，身体能恢复得这么快，像这样身体健康的活着很好啊！"◇

家有小学生之亲子沟通手册④

与会说谎的孩子的对话



文｜金善浩 译｜简郁璇 图｜Shutterstock

初次知道孩子对自己说谎时，妈妈感受到莫大的失落感。即便孩子调皮捣蛋、恶作剧、和朋友吵架，做了令妈妈伤心的事，但至少还不曾带来失落感。即便觉得孩子很顽皮，但至少是个善良的好孩子，想到自己完全被蒙在鼓里，不免饱受冲击。

而且，想到刚才吃晚餐时，孩子在妈妈面前说了谎，还泰然自若地叽叽喳喳说个不停，同时津津有味地吃着咖喱饭，遭人背叛与厌恶的感觉顿时油然而生。尽管先告诉爸爸之后，狠狠教训了孩子一顿，可是却对往后该如何教养孩子感到茫然不已。

我想先跟妈妈说："就算说了谎，也不代表他是坏孩子。"

从道德层面来看，孩子是做出了不好的行为，却不代表心理层面也是坏的。孩子不过是感到害怕、脆弱，才会选择说谎这种逃避的举动罢了。逃避的心理会以各种形式出现，如暴饮暴食、嗜睡、发怒、夸大、说谎、假装没听到、假装忘记等，多的数不胜数，而孩子不过是从众多选择中挑选了一种。



反过来说，孩子说谎的举动，可说是赤裸裸地呈现了潜意识的状态。因为孩子听从了潜意识的欲望所低喃的话语："你现在害怕得发抖，所以最好赶快把自己藏起来。"

掌握孩子说谎的情况后，就有必要暗自思索：

"原来这件事让俊范很害怕啊。"

"原来善熙很喜欢这个，之前都不能玩，所以很伤心啊！"

"原来廷恩知道自己做错什么啊！"

孩子是以至今活了十年的人生经验得知，妈妈会允许到什么程度，还有超过哪一条界线时，妈妈就会生气。正因为知道这条线在哪里，所以才开始说谎。即便超过警戒线，做错了事，也应该要诚实地说出来才对，但孩子只是目前少了那份勇气罢了。

当孩子说谎时，一般会有以下对话：

确认事实 ▸ 追究 ▸ 威胁 ▸ 得到承诺

确认事实	妈妈：所以，你之前说谎了？ 孩子：对……
追究	妈妈：为什么要说谎？怎么可以因为这种事就说慌？你应该要老实说出来啊，爸爸妈妈是这样教你的吗？嗯？ 孩子：（没有说话，接着）对不起。
威胁	妈妈：你再这样做，到时我就跟爸爸讲，你会被修理得很惨，还有，手机无条件没收，也不给你零花钱了。 孩子：好。
得到承诺	妈妈：你跟妈妈约定，以后再也不说谎。 孩子：好，我以后不会说谎了。

当孩子说谎时，不能一味地确认事实和追究行为。在确认基本事项之后，对话就必须朝着对彼此恢复信赖的方向进行。过程如下：

确认事实 ▸ 传递失望的情绪 ▸ 确认孩子的恐惧 ▸ 宽恕 ▸ 恢复信赖关系

确认事实	妈妈：所以，你之前说谎了？ 孩子：对……
传递失望的情绪	妈妈：可是，妈妈没想到我的宝贝女儿会因为这种事情骗妈妈，妈妈觉得好伤心。 孩子：（没有说话，接着）对不起。
确认孩子的恐惧	妈妈：你怕自己说实话后，妈妈会生气吗？ 孩子：我觉得妈妈以后会不让我跟英美传讯息。 妈妈：原来你是怕没办法跟朋友一起玩啊！
宽恕	妈妈：妈妈知道你有多想做这件事了，这一次就到此为止，妈妈不会再骂你了。我想你也一定很难受吧？不过下次还是要城市说出来喔。 孩子：好。
恢复信赖关系	妈妈：跟妈妈做个约定。妈妈会尊重你很珍惜朋友的这件事，从现在开始，也会尽量不干涉你的人际关系。 孩子：我以后也不会再因为朋友说谎了。

得知孩子说谎的事实时，要尽量避免陷入失落感，白白浪费许多时间，这一刻反而可能是恢复信赖的绝佳机会。妈妈可以针对孩子说谎进行管教，但接下来要经历的不是追根究底，而是恢复信赖的过程，同时把这视为拉近彼此情谊的机会。

我必须再次强调，对小学的孩子来说，说谎并不是不道德的行为，而是展现内心脆弱及逃避的行为，只要给予孩子正视恐惧的机会即可。

——摘自：《家有小学生之亲子沟通手册：资深小学教师教父母聪明回话…》大树林出版社提供。◇

中华传统文化

声律启蒙

卷下 二萧 ③

■清·车万育



【原文】

bān duì mǎ，dǒng duì cháo
班对马，董对晁。
xià zhòu duì chūn xiāo
夏昼对春宵。
léi shēng duì diàn yǐng
mài suì duì hé miáo
雷声对电影，麦穗对禾苗。
bā qiān lù，niàn sì qiáo
八千路，廿四桥。
zǒng jiǎo duì chuí tiáo
总角对垂髫。
lù táo yún nèn liǎn
fēng liǔ wǔ xiān yāo
露桃匀嫩脸，风柳舞纤腰。
jiǎ yì fù chéng shāng fú niǎo
zhōu gōng shī jiù tuō chī xiāo
贾谊赋成伤鵩鸟，周公诗就托鸱鸮。
yōu sì xún sēng
yì xìng qǐ zhī é ěr jìn
幽寺寻僧，逸兴岂知俄尔尽；
cháng tíng sòng kè
lí hún bù jué àn rán xiāo
长亭送客，离魂不觉黯然消。

【注释】

班对马：班指东汉班固，著有《汉书》，马指西汉司马迁，著有《史记》。两人都是著名的史学家及文学家。

董对晁：董指西汉经学家董仲舒，是儒家学派的代表。晁指西汉名臣晁错，是当时著名的政论家。

夏昼：夏日的白天。昼，从日出到日落。

春宵：春天的夜晚。

雷声、电影：雷声，打雷的声音。电影，闪电的光影。

麦穗：麦穗，麦子的果实。穗，植物结聚在茎端，成条状的花或果实。

禾苗：稻子的幼苗。

八千路：此句是摘用唐人韩愈《自咏》诗中"一封朝奏九重天，夕贬潮阳路八千"句而成。

廿四桥：此句是摘用唐人杜牧《寄韩绰判官》诗中"二十四桥明月夜，玉人何处教吹箫"句而成。廿，二十。

总角：古代小孩未成年的时候将头发束成两股，分置两旁，形状似角，故称总角。引申为未成年的小孩。

垂髫：古代幼童不束发，将头发下垂，所以称垂髫。髫，小孩额上下垂的头发。引申为幼儿的意思。

露桃匀嫩脸：经过露水滋润的桃子，匀称得像粉嫩的小脸。

风柳舞纤腰：微风中的杨柳，舞动得像纤细的腰肢一样柔软。

贾谊赋成伤鵩鸟：西汉贾谊因感伤被谪，遂借鵩鸟入舍作成《鵩鸟赋》，以排遣苦闷。贾谊，汉初洛阳人，年轻时即有文名，二十二岁被任命为博士，因表现优异而受排斥，贬放到长沙，因长沙卑湿，自以为寿不得长，三年后作《鵩鸟赋》。鵩鸟，因夜鸣而且声音不好听，所以古人认为它是不祥之鸟。

周公诗就托鸱鸮：周公作《鸱鸮》之诗以表明无私的心志。据《史记・鲁周公世家》记载，周武王去世时，周成王尚在襁褓中，周公担心天下诸侯反叛，于是代成王管理国家，引起武王的弟弟管叔和蔡叔的不满，就作流言传周公有异心。后来管叔和蔡叔率淮夷反周，周公奉命兴师东伐，等到平定后向成王报告的时候，周公就作了一首名为《鸱鸮》的诗送给成王，以明心迹。鸱鸮，鸟名。

逸兴：幽雅的意兴。

俄尔尽：立刻就消失无存。俄，须臾。俄尔，不久。

长亭：驿站。古时十里设一长亭，五里设一短亭。古人通常以长亭为送别的地方。

离魂不觉黯然消：离别让情绪不知不觉的伤心消沉下来。

本段韵脚有：**晁、宵、苗、桥、髫、腰、鸮、消**等字。（萧韵押ao 韵。）

【故事分享】

小雀出大隼

战国时代宋国的国君宋康王在位时，听说在城墙边上，有一只小麻雀孵出了一只大的隼鸟，就命令占卜的人占卦以断定吉凶。占卜的人回说："小的麻雀能孵出大的隼鸟，是一件吉祥的事，象征大王一定能称霸于天下。"

康王听了大喜，这与他心中的夙愿不谋而合。于是兴兵灭掉邻国，又攻打其他的诸侯，取得了淮河以北的城池。一连串的胜利，让他确信小雀出大隼是一个吉兆，可以让他心想事成，因此称霸的心越来越强烈，想要马上建立霸业。

就在享受胜利滋味的同时，他开始逐渐失去理智，他用一些奇怪的行为来彰显自己的伟大，他用皮囊装满了血，悬挂起来用箭射，称之"射天"；又用皮鞭抽打地面，称之"笞地"；又将祭祀土神和谷神的祭坛捣毁并放火烧掉，说是为了"威服天地鬼神"；漫骂提出谏言的退休元老大臣为"无头之棺"，以显示自己的权威；剖开驼背者的脊背，砍断冬天早晨涉水过河的人的小腿，说是想知道驼背和不怕冷的原因。这些荒谬、残暴的行为，引起宋国人民的惊恐，也引起各诸侯国的严重关切，可是宋康王依然我行我素，到处挑衅。

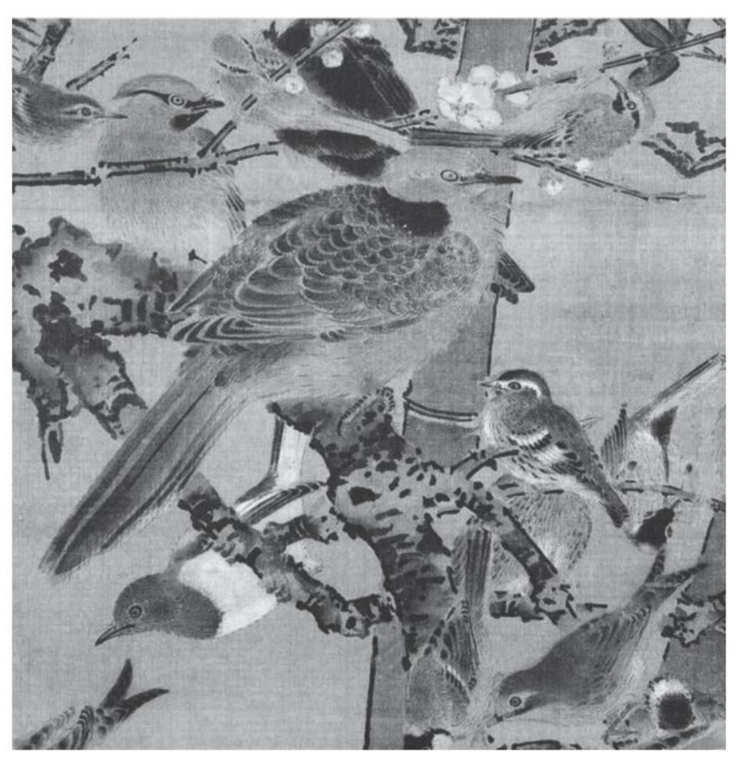
齐王听到这些情况后就起兵讨伐，宋国的人民四处逃散，背弃了他，没有人愿意为他抵抗齐王的军队，宋国的城池立即被齐王攻占了，宋康王逃到喋侯一个小诸侯国的住处躲了起来，但最后还是被捉处死，终结了他称霸诸侯的美梦。

世人由于看不到未来及事实的真相，常靠各种占卜的方式来决定自己未来要走的路，当卜得自己想要的预兆时就信心满满，勇往直前，获得了一点成功，就认为这是天命所归，于是开始恣意妄为，忘记了人世间还有一层不容许胡作非为的法理在制约着世人。所以，误解了征兆的意思，反而成为祸端。更何况天意难测，用你的私心去解释现象，怎么能得到正确的示警？其实决定祸、福的是我们的一念和我们的行为，现象只是一个开始，走的路才能决定未来。

【名句欣赏】

闲居足以养志，至乐莫如读书。
（作者佚名。）

石落银河，惊动满天星斗。
雨淋赤壁，洗净万里江山。
（作者佚名。）◇



江峰 漫谈

熟读《毛泽东选集》的委内瑞拉独裁者 查韦斯

文｜江峰　图片｜公有领域、Fotolia



▲ 查韦斯——委内瑞拉独裁者。（Edilzon Gamez/Getty Images）



委内瑞拉曾是拉丁美洲仅有的三个民主国家之一，经济增长率在拉美地区最高，而不平等程度最低。如今，委内瑞拉社会动荡，犯罪率极高，通货膨胀率世界最高，很多人食不果腹，有200多万人逃离家园成为难民。短短二十年，为何发生如此巨变？

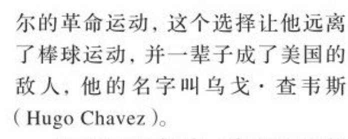


委内瑞拉出美女，是环球小姐、世界小姐的最大制造国，选美已经成了委内瑞拉的一种民族运动，一种流行文化。 委内瑞拉的男孩子呢？为全世界提供了非常多的顶尖棒球人才。

在美国职业棒球大联盟的外籍球员中，有长长的一列名单都是来自委内瑞拉：洛杉矶天使队的投手埃斯科巴和罗德里奎兹，芝加哥小熊队的布兰科。华盛顿国民队有名捕手叫威尔逊·拉莫斯，他每年都会回委内瑞拉探亲，一直到前几年他被武装分子绑架。拉莫斯这些美国职棒大联盟的大明星，有钱有名，可以把很多他们乡下的亲人接来美国，但是相对于3000万人口的祖国来说，他们不可能扮演救世主，让所有的委内瑞拉老乡摆脱贫困，摆脱世界上最高的通货膨胀、世界上最高的犯罪率。拉莫斯说：这很让人痛心。要知道，他的祖国委内瑞拉，四十年前是拉美最有钱的国家，这一切都怎么了？

拉美首富没落为拉美「首负」

1971年，有一个怀着美国梦的小伙子，也想来美国打棒球。教练看出他的体育天赋不错，就希望他先上军校，上了军校会有更多的机会成为棒球明星，然后再等待美国的星探们来发掘，这似乎是一条设计得很好的发展道路，是一条走向美国梦的很好的道路。但是命运弄人，在军校，这个小伙子开始崇拜古巴的卡斯特罗和切·格瓦拉，并梦想革命，梦想自己领导玻利瓦尔的革命运动，这个选择让他远离了棒球运动，并一辈子成了美国的敌人，他的名字叫乌戈·查韦斯（Hugo Chavez）。



20世纪70年代，委内瑞拉的经济增长率在拉美地区是最高的，而不平等程度是最低的。当时，有钱人飞往迈阿密大肆购物，在那里他们被称为"这个我拿俩"（dame dos），买东西常买双份，有点像今天的中国人去巴黎LV店买东西的架势。在政治方面，委内瑞拉、哥斯达黎加和哥伦比亚，曾是拉美仅有的三个民主国家。

委内瑞拉的石油储量世界第一。我们说起石油输出国组织OPEC，可能大部分人想起的就是沙特、伊朗、伊拉克，科威特这几个中东国家，很多人不知道，其实OPEC组织是1961年根据委内瑞拉石油部长的提议成立的，可想而知委内瑞拉在全世界石油输出国当中的地位。除了石油、天然气，委内瑞拉还有高品位的铁矿石、煤、铝土矿等资源，还是世界上金刚石产量最大的国家，发展经济的优势，委内瑞拉要比那些单一依靠石油经济的阿拉伯国家有利条件多得多。

然而现在的委内瑞拉，恶性通货膨胀，上街买东西，钱不是一张张数的，而是按公斤称的，出门得用手推车来装钱。社会动荡，很多人吃不饱饭，有200多万人为了活路逃离家园，成为难民。

曾经富裕的委内瑞拉，怎么会在这么短的时间里变成这样？这要从二十多年前说起。



毛泽东的追随者

作为民主国家的委内瑞拉虽然富裕，但是也存在着官员腐败和贫富差距的问题。查韦斯打着对抗政府贪污和腐败这样的旗号，成了全国的焦点人物。

1992年2月4日，长期在军队服役的中校乌戈·查韦斯在首都卡拉卡斯策划并发动了军事政变，但是政变失败了，他被关入监狱。进了监狱大门之后，他打电话给自己的第一任妻子，说："给我送几本书进来，我需要从那一位伟大的偶像那里获得营养。"妻子照办了。查韦斯沉下心，开始读他伟大的偶像的那些书籍，书的名字叫做《毛泽东选集》。

查韦斯公开表示自己是伟大舵手毛泽东的崇拜者和追随者。

在监狱里和未来的执政期间，查韦斯读完了所有翻译成西班牙语的毛泽东著作，并时常在讲话中引用毛的经典论断。1956年，毛泽东会见两位拉美客人，提到美帝国主义是纸老虎，并称"要从战略上藐视他，从战术上重视他，跟他做斗争"这么一套理论。查韦斯在铁窗

中，似乎看到了这股从东方射过来的"阳光"。他学会了政治上的欺诈，学会了党指挥枪。这一切在他的未来革命实践中，都得到了很好的实践和验证。

两年后，查韦斯获释。他开始隐瞒自己的真实政治企图，他说自己既不是"野蛮的资本主义，也不是社会主义，也不是共产主义"，他声称他寻找到了社会主义和资本主义之间的"第三条道路"，这"第三条道路"对委内瑞拉是最好的，1998年，查韦斯最终赢得了总统大选。

在社会主义道路上狂奔

查韦斯上任后，开始积极为全面推行社会主义做准备。他首先做的是改写宪法，通过一项法律，增加12名新法官，而且必须要由他来挑选法官。这样查韦斯控制了法院和国会，开始全面推行社会主义政策。

民间有不同意的吗？人民有不同意的吗？当然有，原来控制企业的那些寡头、那些资本家肯定是不愿意了。但是把毛泽东思想党指挥枪牢记在心的查韦斯，让自己成长为牢牢控制军队的军事强人——不同意？动武！

他大规模强占私有财产。数千家私营企业被国有化，主要包括媒体、石油和电力公司，紧接着是矿山、农场、银行、工厂，甚至杂货店也不放过。

查韦斯政策的内核是依靠石油出口，大量跟中国借外债，搞社会平均主义，推行各种各样的福利：免费住房、免费医疗、免费教育，甚至免费汽油，连工资都免费了——不用工作干活，坐着拿钱。这种近乎人民公社"大食堂、大锅饭"的福利，曾经一度超过北欧，比瑞典、挪威还牛，超过那些全球排名前五名的国家。他还创造一个奇迹，用500天的时间，把加拉加斯的贫民窟，打造成社会主义别墅区，瞬间鸟语花香。

这样的福利政策在油价100美元的时候，还可以勉强支持着，但是当国际市场油价跌落至50美元以下时，这样的模式就无法继续了。追随着毛的反美思想，查韦斯成为了世界知名的反美人士，所以经济上越糟糕，越煽动人民反美，他最有名的一句话是："我在与魔鬼做斗争，魔鬼不在地狱，魔鬼就在华盛顿。"美国反对的，他就支持，美国支持的，他就反对。

2013年3月，查韦斯因患癌症去世，继任总统马杜罗继续在查韦斯的社会主义道路上一路狂奔。委内瑞拉陷入近代史上最严重的经济危机。

催泪瓦斯中的提琴手

2017年，委内瑞拉爆发大规模民众示威，马杜罗出动军队镇压，双方发生冲突。有一天在街头示威中，面对催泪瓦斯和橡皮子弹，从人群中走出一个叫阿提加（Wuilly Arteaga）的年轻人，他手里拿着的不是石块，而是一把小提琴。年轻人站在军队和示威人群之间，开始演奏委内瑞拉的国歌。他在催泪瓦斯的烟雾中拉琴的照片，迅速通过社交媒体传遍全球。

这让人想起当年"六四"在北京长安街上只身挡坦克的王维林，然而王维林消失了。阿提加出狱后来到了纽约，得到了庇护身份，他开始在时代广场和中央地铁站拉小提琴，路过的人们有知道他的故事的，会故意在琴盒里留下100美元，阿提加用拉琴挣来的钱在纽约住下来，还有一些余钱可以寄给委内瑞拉的家人，阿提加一直牵挂着自己的祖国。

少女用玫瑰拦住坦克，神父用十字架拦住士兵，音乐家用琴声拦住催泪瓦斯。我们呢？我们还有什么去拦住人民军队的疯狂？◇

江峰漫谈

欧洲祖母 维多利亚女王

文｜王广之

英国在位时间最长的君主——维多利亚女王诞生于1819年的5月24日。

1837年威廉四世逝世，维多利亚即位。当时的维多利亚仍是未脱稚气的18岁少女，朝中官员并不看好她，认为她在位的时间不会长久。

然而维多利亚却出乎意料地把英国带向有史以来的盛世。她在位的64年间，英国经济、科学、文学、艺术都有很大的发展，而且国力空前强盛。当时的英国领土扩大了2倍，拥有印度、澳大利亚、加拿大和非洲的部分国家以及南非，由于领土横跨各州，因此英国被称为"日不落帝国"。许多英国人至今仍对此一国家盛世充满骄傲与怀念，因此特别把维多利亚女王统治英国的年代，称为"维多利亚时代"。


▲维多利亚的婚礼，乔治•哈耶特绘。


◀阿尔伯特亲王，维多利亚女王和他们的九个孩子。

作为一个政治上成功的"女强人"，维多利亚不但出色地完成了女王的职责，同时又能发挥女人的柔性力量，在家庭中尽职扮演着温婉的贤妻良母。

1840年，维多利亚和阿尔伯特王子结婚。女王的地位让维多利亚成为一国之尊，但她很重视她先生的角色，以及他在国政上的意见。1856年，女王向首相提出，希望在宪法中承认和巩固阿尔伯特亲王的地位和权利。这个提案在议会通过，阿尔伯特亲王才获得了"王夫"的称呼——即在位女王的丈夫。维多利亚女王之所以力图提高阿尔伯特地位和威望，原因无他——她是一个深爱和忠于自己丈夫的女人。

在20年婚姻中，维多利亚和阿尔伯特始终彼此忠诚，相敬如宾，因此被世人公认为是一对模范夫妻。他们共生了9个孩子，其中好几个都和欧洲大陆的君主联姻。他们之中包括德国帝王、希腊王后、英国国王爱德华七世、挪威国王哈康七世的王后；俄国末代沙王尼古拉二世的王后等，到了19世纪末，维多利亚已经成为"欧洲的祖母"。

"欧洲的祖母"，这个称呼最适合维多利亚不过了，她是个大家长，一位擅于理家又慈祥的大家长。◇

笑談風雲

Chinese History

文/章天亮

东汉历史学家班固在《汉书》中，对汉武帝的评价是「雄才大略」。汉武帝的很多政策和行动对今天中国的影响都极为深远。那么，他对历史最大的影响是什么呢？

点播节目视频和音频
请访问《笑谈风云》
官方网站：
https://xtfy.ntdtv.com

【秦皇汉武】

第四十五章 统一大业 ①



图●新唐人电视台

人类的历史上有一个现象，仔细观察，你会发现很多看上去没有任何联系的、独立的国家和地区，都发生着相似的事情。比如说，第一次世界大战和第二次世界大战就是遍布全球的战争。在中国古代也有类似的现象。在《笑谈风云》的第一部中，我们讲到过东周列国时期，当时在中国出现了很多伟大的思想家，如：老子、孔子、孙子等，和他们同一个时代，即公元前2500年左右，在世界其它看似与中国没有任何联系、没有任何交通及文化交流的地方，也诞生了很多非常伟大的思想家，或者说觉者、先知，如：在印度诞生了释迦牟尼；在古希腊诞生了苏格拉底，他们给人留下了极为宝贵的思想财富，直到今天人们还在学习、遵从他们的教导。因此，一些学者就把这个时代称为“元典时代”，每个民族的经典，都是在那个时候留下来的。

在“秦皇汉武”这段时间，世界上也发生了类似的事情。公元前221年，秦始皇统一了中国。在那前后，世界其它地区也相继发生了一些大的统一事件，比如在古印度出现了孔雀王朝，孔雀王朝的第三任王阿育王统一了印度大陆。印度是一个非常大的国家，当时除了印度次大陆最南端的岛屿外，整个次大陆几乎都被阿育王统一了。阿育王于公元前232年逝世，之后孔雀王朝四分五裂。

还有一个就是罗马帝国的崛起。从汉朝创建，一直到西汉快要结束的这段时间，正是整个罗马帝国蓬勃兴起的时候。在“秦皇汉武”期间，罗马帝国统一了地中海地区，极盛时期占领了亚洲、欧洲与非洲庞大的疆域，把地中海变成了罗马帝国的内海。罗马帝国当时的疆域也是六百万平方公里，跟汉朝的疆域面积相当。

◎为什么中国能维系统一

我们发现一个问题，就是那些国家的统一不持久，而且一旦分裂之后，就没有机会再重新统一。印度的孔雀王朝后来四分五裂；曾经的罗马帝国分裂成了很多国家。那么我们就不免要问一个问题，为什么中国的统一能够维系？带着这个问题再看“秦皇汉武”这130年的历史，我们会发现这其中贯穿了“统一”和“分裂”之争，而最后“统一”取得了胜利，所以我把这段历史概括成“统一大业”这四个字。

秦始皇和汉武帝两人在历史上并称为“秦皇汉武”，他们二人都为中国的统一做出了杰出的贡献，有许许多多相似之处。下面我们就从几个方面来比较一下。

◎更改政治结构 加强集权

秦始皇在战胜了六国之后，“废分封”，“置郡县”，把过去的封国取消，创建了由中央直接管理的地方政府，设立了郡县两级制度。汉初刘邦在创建了大汉王朝以后，实行了分封和郡县并存的制度，中间还有项羽分封了十八路诸侯，如果从统一大势上来讲的话，项羽所做的分封十八路诸侯和刘邦所做的分封与郡县并存，包括文帝和景帝时期分封同姓王，都是对统一事业的一种反动，他们把秦所做的统一又进行了一定的分裂。但是到汉武帝的时候，通过推恩令的运行，重新把中国又抟成了一个国家，而且这个国家从此以后就一直处在一个稳定的统一状态之下。



秦始皇为了维系统一，创建了三公九卿的官僚制度，官员的任命，从过去的贵族扩展到了平民。汉武帝时期，通过兴办太学和察举，也是任用平民为官，这样就把国家的政权从过去的皇室、外戚、功臣的手里拿了过来，让平民通过考试做官，所以汉武帝所创建的，不仅是一个文官政府，同时也是一个平民政府。◇

（待续）

编注：本文根据章天亮博士的大型讲史系列节目《笑谈风云》之《秦皇汉武》视频版整理而成。

【西游漫注】第十七回 孙行者大闹黑风山 观世音收伏熊罴怪 ①

文 | 挪威龙王

文艺青年黑熊精

唐三藏和孙行者，在一个春暖花开的日子里，来到了一座叫做“观音禅院”的寺庙。根据三藏和悟空的观察，这个寺院的确是一个很不错的修行场所。小说作者对这个寺院也赞不绝口。

你看那诗词描写的多么的好：“层层殿阁，迭迭廊房。三山门外，巍巍万道彩云遮；五福堂前，艳艳千条红雾绕。两路松篁，一林桧柏。两路松篁，无年无纪自清幽；一林桧柏，有色有颜随傲丽。又见那钟鼓楼高，浮屠塔峻。安禅僧定性，啼树鸟音闲。寂寞无尘真寂寞，清虚有道果清虚。”

一首诗还不够形容，接着马上又来了一首七律来称赞这个观音寺院：

上刹祇园隐翠窝，
招提胜景赛娑婆。
果然净土人间少，
天下名山僧占多。

一般来说，真正修行的寺庙，选址都是经过千辛万苦的精挑细选的。怎么选，首先要看是哪个修行法门的修道人在选。

其次，要考察这个地方跟那个法门的世界，是不是有上下的对应关系。你看那五台山、峨眉山、九华山等等地形地貌，均是跟天国非常相似的构造。

也就是说，当初在地壳运动中，在地表上构造这些大山的时候，就是那些佛和大菩萨们根据自己的天国底层形状和结构来构造起来的。后来的和尚们又辨识出来这些地方，来到这里修行。因为是跟天国有着某种内在的结构同构关系和上下对应渠道，所以他们在这些地方搭庵、结庐、建庙，选址在这儿做修行的落脚点。

可是你知道，这么好的地方，而且是观音菩萨的道场的寺庙，怎么就养了一帮子傻和尚、坏和尚呢？说的不好听了，跟那些正经修行的和尚们比起来，他们真的算得上是邪僧了。

图 | 陈惠冠、《清彩绘全本西游记》等





他们自己邪乎还不够，这里的当家老和尚，居然还勾搭山中的妖精，跟一个妖精头子称兄道弟的。作为一个僧人不按照佛法修行，却跟着那妖精头学些妖术邪法。你学就学邪法去吧，他们还仍然以和尚自居，你说乱套不乱套。以观世音菩萨的无量法力和正果，怎么会容忍了这么一帮子乱来的假和尚呢？

还有，这寺庙是观音菩萨的道场，悟空他收拾、教训那些傻和尚倒也算了，悟空他还煽风点火的，借机会把整个观音菩萨的观音禅院给烧了个精光。你来评评理，菩萨该怎么跟悟空算这一笔帐？哎！其实菩萨根本就跟没事情发生一样。你说这又是怎么个道理嘛？

而且烧寺庙的时候，不光是悟空起劲儿，那些火神们也跟着踊跃的厉害“南方三炁逞英雄，回禄大神施法力。”不但如此，悟空、火神们把满寺院的佛像、天王像、护法神像、罗汉像等等，无一幸免地给干掉了。

哎呀呀，悟空哥哥，这次你们的祸可真的闯大了！唉，可是，你都知道，佛、天王、护法、罗汉他们，谁都跟没看见有过这回事儿一样，这个火烧事件的事情，可以是当场就被无视了，并且以后也没有任何神仙会提及这事。这个事情怎么说？

还有一事奇怪，悟空那双超级大眼，据说千里之内的蜻蜓扇扇翅膀都躲不过去，然而那潜伏而来的黑熊精，在寺院优哉游哉地转了一圈，还顺手牵羊地偷走了宝贝袈裟。这一切，都只不过跟悟空擦身而过、就在悟空眼皮底下发生的，要知道，那时节悟空就坐在老和尚方丈房的房顶上坐着欣赏火景呢。但是，悟空却真的浑然不觉。你说这说得过去吗？（待续）◇

第十七回
孙行者大闹黑风山
观世音收伏熊罴怪

鬼使爲宋宰相周必大種胡須





▲图左：周必大； 右：清代王鉴《仿李成积雪图》。（公有领域／大纪元合成）

文｜怀忍忍 图｜大纪元合成

甄选出有才有德的人为国家效命，辅佐皇帝行仁政，这是历朝重大的事。宋高宗在选才时，读到周必大的策，赞赏道："这是掌制命的手啊！"

周必大学识渊博又有文才，但他本没有宰相命的，后来他的岳翁还有他自己都做了预示他将成为宰相的梦，转机是怎么发生的呢？冥鬼为何要给他种胡须呢？

周必大（字子充，一字洪道）的父亲是太学博士，但早亡。他和北宋的文学家、政治家欧阳修是同乡，都是庐陵人（今江西省吉安县），小时候的成长经历也类似。周必大在父亲逝世后，跟随母亲回外祖家，在外祖家长大，母亲亲自督导他学习。他从小就聪明，出类拔萃，绍兴二十年，中进士第。

周必大监管临安府和剂局（药局）时，局里失火，负责的小吏当论死罪。周必大把他关押起来，但未呈报上去。

周必大试问狱吏说："假设火是因为官员而起，当论何罪？"

狱吏说："要解除官职降为平民。"

于是，周必大将罪责揽在自己身上，丢了自己的官，救了那个小吏，使得他免于一死。

周必大丢官归乡，顺道拜谒岳翁（妻子的父亲）。他到达岳翁家门时，大雪纷纷下，庭院里有个童子在扫雪。他岳翁前一晚梦见扫雪迎宰相，隔天周必大来了。他们欢喜相见，岳翁知道他归乡的原因后叹道："今天扫雪，迎接的是失职官员啊！"

周必大归乡后，刻苦读书，参加博学宏词科的考试。应试前，他上京师借住在一个值班的禁卫军家里，那天，见他携着一本小册子回来。周必大借来翻阅，原来是一本卤簿图，记录天子出外车驾顺序和兵卫执甲盾前导的事项。周必大一一都记录下来。巧的是，这次入试，考题正是这个，结果周必大高中博学宏词科，且受到高宗赏识。高宗读他的策，赞赏道："这是掌制命的手啊！"就将他召进翰林任职，授秘书省正字，掌管国家典籍图书，兼国史院编修官，后来迁升监察御史。

宋孝宗登基后，周必大任起居郎，后来升为副宰相，协助宰相处理政事。皇上称赞他说："每当宰相有处理不来的棘手事，卿只要几句话就能决断，三省不能没有卿。"

周必大本来没有胡子，看起来不像一个伟岸的大丈夫。他曾经作了一梦，梦见自己入了冥司，见到判官对着一个捻胎鬼说："这个人有阴德，应当作宰相。但是容貌这般丑陋，怎么办？"

鬼请求为周必大做宰相须，得到判官应允，于是鬼就按摩周必大的下巴，为他种胡须。

等到周必大从梦中醒来，还感到下巴处隐隐作痛。这个梦有些不可思议，他也从未向他人提起。

宋孝宗淳熙十四年周必大拜右丞相，可见那年他岳翁的梦果然是真的。宋光宗绍熙元年，周又拜左丞相。

晚年时周必大受人诽谤，罢相居家。有一个相士登门拜谒。

相士来到他家大门外见到一美须公，问道："贵府相公在哪里？"

周必大进前一揖说："某就是待罪宰相。"

相士说："宰相不是长这样的，你不是在骗我吧？"

周必大气定神闲、和言悦色地延请相士入内，请他上坐。

相士又说请宰相公出来一见。他依然答说："某就是待罪宰相。"

相士审视着眼前的美须公，然后起身将他的胡须捧起，"啊"了一声说道："是真宰相也！"

周必大从未将冥府之鬼为他种胡须的事告诉他人，相士知道他原来的样子，一比较前后判若两人。周必大暗中救人积阴德，相貌改变了，命运也改变了！◇

资料来源：《德育古鉴》《宋史》



▲周必大像。（公有领域）

婚姻里重要的三种关系

文｜雅兰
图｜公有领域

面对现代社会的种种嘈杂与烦恼，我们将一同探寻中国传统文化中身心安和之道。安和系列内容将分为三季：第一季“人与自然之和”，第二季“人与人之和”，第三季“人与心之和”。

当一个女子走入婚姻，她要面对和很多人的关系，比如和丈夫、公婆、丈夫的兄弟姐妹等，其实这非常考验女子的智慧，因为若这些关系处理得好，家庭会比较和睦，处理不好，就会带来很多身心的伤害。

那么该怎么面对呢，关于这些方面，古人又留给我们哪些智慧呢，我们来看《女诫》里怎么说。第一，女子走入婚姻，首先要面对和丈夫的关系，《女诫》第二篇“夫妇”里说：“夫妇之道，参配阴阳，通达神明，信天地之弘义，人伦之大节也。”

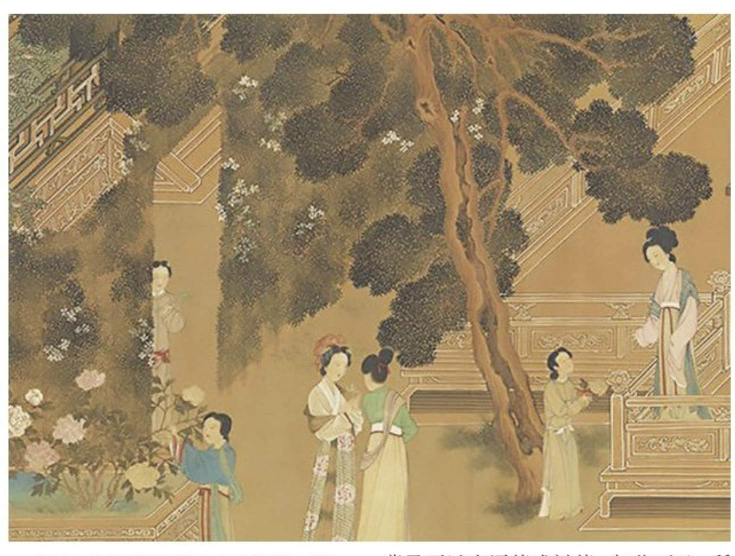
意思是，夫妇之道参照阴阳契合的原理，通达神明和万物之间，因为万事万物都有阴有阳，男子和女子也是一样，里边包含了天地间的大义，是人类中最基本的一种关系，“夫妇”是人伦之中最关键的。

中国文化里把人际关系分为五种，也叫五伦，五伦中排在第一位的是夫妇，因为先有夫妇，才有父子、兄弟、朋友、君臣，所以《诗经》里第一篇是《关雎》，也是讲男女夫妇。

结为夫妇的前提是一阴一阳，一男一女，但现在有些国家和地区出现同性恋可合法结婚的现象，也引起很多民众抗议，抗议者认为很多宗教里都讲一男一女才能组成家庭，“同性恋合法化”违背了神明的旨意。因此也产生了一些乱象，国内很多同性恋迫于世俗压力，找异性结婚，这对女孩子来说是个非常大的伤害。有一个很著名的案例，2012年四川成都女老师罗洪玲，发现丈夫是同性恋骗婚，从十三楼跳楼自杀，当时此事引发轰动，很多媒体报道。

罗洪玲曾在网上发帖求助说“想问问婚姻到底该怎样相处”，她说自己丈夫总是很晚回家，而且总去健身房，对她不管不问，当她说出自己情况后，很多网友建议她，看看她丈夫是不是同性恋。刚开始她还不相信，直到她发现丈夫手机里和其他男子的交友内容，直到她丈夫自己亲口承认：对不起是我骗了你，我骗你就是为了掩盖自己。

罗洪玲悲愤交加，没想到自己如此深信、托付终身的人竟是从头到尾都在欺骗，她留下了最后一条微博：“这个世界真叫人疲倦，那么就让一切结束吧。”转而跳楼自杀。



▲南唐·周文矩《仙姬文会图》局部。

罗洪玲只是众多同性恋者的妻子之一，此事也让人们发现很多男同性恋找异性结婚，以此来掩盖自己的身份。男同性恋者的妻子被称为“同妻”，2015年的数据调查，全国有一千六百万“同妻”，这些妻子每天生活在没有关爱没有温暖的家庭中，有八成“同妻”都有抑郁症。

所以走入婚姻前，女孩子需了解对方是否为应该选择的对象，有媒体曾列出婚前要问的一些问题，其中包括：1. 你是否了解对方的真实情况，包括对方的性取向、是否有家暴倾向等。2. 你们是否详尽地交代过双方的疾病史，包括身体的疾病和精神的疾病。3. 双方父母是否同意，如果任何一方父母有意见，如何消除他们的疑虑？ 4. 婚后财务管理，双方是否达成一致婚后家庭的财务管理方式。5. 婚后是否要孩子？如果要，是否有相应的规划，包括孩子的教育模式等。6. 婚姻里最不能忍受的是什么，如果这些情况万一发生了，该怎么办。

若这些问题婚前有了答案，能减少很多婚后的风险。但很多人婚后才发现，理想和现实的差距，于是对婚姻有种种不满，如困在婚姻的围城中走不出去，又没有能力去解决。很多婚姻内的问题又会反映到社会上，影响的层面相当广。那么当对婚姻失望抱怨时，心灵该如何安顿呢？

中国文化里关于婚姻有个词叫“缘分”，认为一切都是缘分化来的，夫妻间的缘分是上天安排的。从我们出生那天开始，谁是我们的父母、兄弟，都是上天注定的，至于后来我们的朋友、同学、同事，他们像走马灯般在身边流动，这也是缘分，是我们的跑不掉，不是我们的拼命抓也抓不住。夫妻缘多是前世累积，或你有恩于他，或他有恩于你，这辈子不过来还债或讨债，如此而已。所谓：善缘恶缘，无缘不聚，无缘不来，有人说，前世五百次的回眸，才换来今生的一次擦肩而过，这还是一般的缘分，俗话说“百年修得同船渡，千年修得共枕眠”，今生能成为夫妻的人，都有很深的缘分。所以，夫妻之间能够走入婚姻，是来之不易的。

既然无法逃脱命运，只有珍惜缘分，想想如何去面对和化解彼此间的问题。有人说，亲密关系也是一种修行，因为很多时候我们会在外人的面前表现得很好，但是在天天朝夕相处的人面前，很多的缺点往往就暴露无遗了。而且越亲近矛盾就会越多。因为就算两棵树一样，如果这两棵树距离很远的话，你看到的只是一处风景，如果两棵树距离很近的话，你会发现在地底下他们的树根啊，是盘根错节、相互交织的，为了获得更多的水分、养分、生存的空间，在看不见的土壤里面相互的纠结。就像夫妻一样，在家庭里争夺话语权、财产支配权等等。所以这些都是夫妻内部的，怎么处理好两个人的关系，当一阵风吹来的时候两棵树的树叶相互的交错、相互影响，就像夫妻一样，在外人面前，你们两个人已经不是单独的个体了，已经捆绑在一起了，一荣俱荣，一损俱损，一个人受到影响，也会波及到另外一个人，乃至整个家庭。

所以，如果想达到夫妻之间彼此尊重，彼此关爱，相敬如宾，其实是需要花很多功夫去经营的。如何了解自己，如何了解对方，如何在这段关系当中去提升自己爱的能力，以及爱人的能力。所以，很多人说，婚姻亲密的关系，真是一个好的修行。

但是现在很多女孩子都是独生子女，在家里，父母都把她当成掌上明珠，但是在婚姻里，一个家需要一个女子撑起来，这时候心态就转变了。《女诫》中说：“夫不贤，则无以御妇，妇不贤，则无以事夫。”意思是说：丈夫若无德行，精神上不能引领一个女子，就很难得到妻子的尊重，在家里就失去了威严；而如果妻子不贤德，比如说现在社会当中，一个女子只知道天天化妆，穿漂亮的衣服出去逛街，也不愿做饭，也不管家，当一个男子在人生中低落的时候，也不去管、不去关心，那么这种状态其实也就辅佐不了丈夫，也就失去了作为一个妻子的道义。

第二个方面，女子走入婚姻需要面对和婆婆的关系，婚姻关系里除了丈夫，另外一个很重要的就是婆婆，很多婚姻不幸福，源于婆媳不和。《女诫》第六篇“曲从”曰：“夫虽云爱，舅姑云非，此所谓以义自破者也。然则舅姑之心奈何？固莫尚于曲从矣。”意思是夫妻之间虽然恩爱，但是如果公婆不认可的话，那家里也无法达到真正的和睦，怎么样得到公婆的真心疼爱呢？就要做到“曲从”。意思是对丈夫可讲道理，是非分明，但对公婆不要争辩太多是非曲直，一件事也许心里不认同，但不要过多争辩，多些包容，毕竟他们年纪大了，很多观念思维已形成多年，早已根深蒂固，不要改变他们。

婆媳关系是几千年来家庭和睦的核心，儿媳进门后，家庭主权应该听谁的，往往会引起很多争执。古代婚礼中有一个环节是，儿媳进门后，婆婆会把家庭的管理权交给儿媳，从此儿媳成为家庭的女主人，操持家里一切事物，但儿媳也会很敬重婆婆。现代家庭中没有这种仪式的界限，如果和公婆一起住，婆媳间若互不相让，往往很多家庭冲突由此而来。儿媳进门，要管理家务，可这个家已由婆婆管几十年了，现在要听从他人，难免失落。若了解婆婆，儿媳应感谢她多年辛苦，生活中多请教，让她感受被需要等，有利于家庭和睦。

第三方面是和夫家兄弟姐妹之间的关系。家里除了丈夫、婆婆之外，还有一重要关系是丈夫的兄弟姐妹，和他们相处融洽也很重要。《女诫》里说：“夫嫂妹者，体敌而尊，恩疏而义亲。若淑媛谦顺之人，则能依义以笃好，崇恩以结援。”意思是丈夫的哥哥、嫂子、丈夫的弟弟妹妹，这些人虽然和自己没有血缘关系，但是都是一家人，有深厚的亲缘和情义在，所以也是需要敬重疼爱的亲人，一个谦虚柔顺的好女子，能够和夫家的亲人和睦相处。

以上是我们分享的《女诫》，如何和夫家的家人相处。我们可以看到班昭用心良苦，以自己的才学给后世留下此书，希望给女子在婚姻家庭方面留下智慧。◇

参考资料：
《憨山老人梦游集》

提振团队士气 为工作带来更多善意的三种方法



文｜Aytekin Tank　译｜曲志卓　图｜Shutterstock

在这场疫情期间，有一部电影我们看了又看：《土拨鼠之日》（Groundhog Day，又译《今天暂时停止》）。一个自我陶醉的电视气象员菲尔（Phil）发现自己被困在一个时间循环中，一遍又一遍地重复同一天的生活。其实，我们也都一直活在这部电影中，我们也一直在寻找出路。

电影给我们的教训是：时间是一种宝贵的商品——如果我们选择在善良和为他人服务中度过我们的日子，最终会带来不同。在电影的结尾，菲尔的良知和善心最终使他获得了自由。

我最近一直在思考这个问题。作为全球三百多名员工的领导者，我相信善待彼此是将我的公司团结在一起的粘合剂。

心理学家、《善良疗法》（The Kindness Cure）一书的作者塔拉·库西诺（Tara Cousineau）认为，善良不仅仅是一种优秀的品质，它还具有改变我们思考、感受和行为方式的超强力量。

现在，随着许多机构从完全远程的工作场所转向更加混合的环境——一些员工在家工作，另一些员工在办公室工作，我们比以往任何时候都更需要实践这一原则。

工作中的友善如何使我们受益

在这场疫情中，我们中的许多人失去了研究人员所说的“偶然相遇”的机会——那些在饮水机旁的自发时刻，你可以快速祝贺同事的成就，或者赞美他们的最新想法。所有这些沟通交流都给了我们一种认可感。事实上，研究发现，当我们可以在走廊里对同事说“嗨”时，我们会更快乐。

虽然远程工作使我们错过了这些互动，但善良永远不会失去它的价值。Ovul Sezer、Kelly Nault 和 Nadav Klein 在《哈佛商业评论》（Harvard Business Review）上发表的启发性文章中指出，无论我们身在何处，我们都不应该低估善意在工作中的力量。他们指出，其它研究表明，在工作中得到认可有助于减少员工倦怠、缺勤，并改善员工的幸福感。



“几十年的研究表明，接受赞美、认可和表扬的话语可以帮助个人感到更加充实，提高他们的自尊心，改善他们的自我评价，并引发积极的情绪。”作者写道。

善良培养慷慨文化氛围

在许多方面，过去一年半的时间都提醒我们：善良不仅仅可以维持生产力，而且还可以推动增长和创新。

“在善举成为常态的工作场所，溢出效应可以迅速成倍增加。”Sezer、Nault 和 Klein 写道，“当领导者和员工彼此友好相处时，他们就会促进一种协作文化。”

在我的公司 JotForm，我曾目睹了无数我的团队实施这一原则的例子。他们在会议期间互相关心，在特别具有挑战性的时期相互问候，并在我们的演示日中赞扬同事的优势。毫无疑问，在我看来，所有这些同理心和关爱都让我们不断发展。

这里有三种方法可以给工作环境带来更多的善意。

1. 以身作则

许多年前，早在我有自己的事业之前，我有一个主管，他曾经宣扬不同美德的重要性。“要尊重他人。”他经常说。但他的行为却绝非如此。

有这样一句话：“按照我说的去做，而不是像我一样做”，我非常反对这个说法。作为领导者，我们应该实践我们所宣扬的。否则，我们将树立一个虚伪的榜样，这种榜样会像野火一样蔓延。

“人们天生对高地位团队成员的行为很敏感。”研究人员 Sezer、Nault 和 Klein 指出，“通过给予赞美和表扬他们的员工，领导者可能会激励团队成员模仿他们的行为，并在团队中创造善意的规范。总之，我们有责任为我们希望在机构中发展的行为树立榜样。”

2. 留出空间提升士气

培养我们的善良可以通过提升我们的团队来做到这一点，无论我们是面对面还是通过 Zoom 进行互动。例如，在会议期间多花几分钟来承认彼此的工作，为更多的社交联系提供空间。

我不在乎你的日程安排有多匆忙——你总有足够的时间给出几句评价的话。

3. 将你的沟通人性化

我们都经历过并将继续经历创伤性事件。我们中的许多人都不知道这场疫情对我们周围人的真正影响是什么。因此，在沟通方式中表现出善意尤为重要。

缺乏真实情感的简短的电子邮件是远远不够的（即使在以前，这也是不够的，现在更是如此）。作家塔拉·库西诺（Tara Cousineau）指出，我们天生就会关心他人，但这种自然的善意倾向如何蓬勃发展，在很大程度上取决于我们。

或者正如研究人员所说：“善良的力量可以减轻我们日益在线的社交世界的不良影响。这是一项重要的领导技能，可以在人群中产生涟漪效应，从而改变工作场所的文化。”

在最近给我的团队的一封电子邮件中，我说，我知道我们都多么想念彼此。这是诚实的真相。

我相信，在很大程度上，善良是源于我们潜在的感激和目的感——比我们自己更伟大的东西——以及应该始终反映在我们对待彼此的方式上的态度。◇

原文“The One Principle That Can Help You Transform Your Organization”刊于Entrepreneur 网站。

问自己一个简单问题 把消极情绪抛在脑后

帮助你应对情绪上的起伏 这是每个企业家生活中的重要部分

文｜Gurpreet Kaur 译｜徐海韵 图｜Shutterstock

我已经创业十多年了，在三个不同的州和四个不同的城市执业。作为一名企业家，保持精神状态和情感的能力不仅至关重要，而且极具挑战性。根据美国国家心理健康研究所（National Institute of Mental Health）的一项研究，72%的创业者受到心理健康问题的影响，而非创业者的这一比例约为48%。另一项研究表明，49%的美国企业家以某种形式直接面对心理健康问题，而只有32%的非企业家会这样。

我要说的是什么？创业不是件容易的事。你是自己的老板，但随之而来的是很多责任，包括保持的自己精神状态和情绪的能力。我个人在面对失败时就经历了情绪的起伏。目前，我正在尝试开发在线课程，并逐步放弃一对一的咨询和辅导。在开始之后，我发现创建一个成功的在线课程并非我想像的那么容易。有时候，我真的想放弃，回到我一对一辅导的舒适区，因为改变和未知是很难战胜的，特别是当你面对失败时。这些情绪的起伏会毁掉你的生意。

与你的情绪保持距离

当你把你的情绪和自己分开时，你已经朝着正确的方向迈出了第一步。每当你被消极情绪压倒时，对自己重复这句话："我要么是那种情绪，要么是意识到那种情绪的人。"这种分割让你与你的情绪保持距离，而这是你真正想要的。有了这个距离，你就有机会以同理心无条件地观察自己的感受，这种观察有助于你处理和体验这些感受，而不是陷入其中。意识到自己的情绪可以治愈你内心深处如孩子般受到的伤害。它不会让你压抑你的情绪；从某种意义上说，它让你成为自己的治疗师。

学会驾驭情绪而不是被它击倒

杰克（Jack）是我辅导的一位成功的企业家客户，如果他不学会如何应对不稳定的情绪和状态，到现在他可能已经五次放弃他的生意了。他是个完美主义者，他的"要么全有，要么全无"的想法占了上风。无论何时，只要有一丝失败或重大挑战的迹象，他就想放弃生意，带着他的露营车搬到缅因州，那里没有手机信号，更不用说他做生意所需要的光速有线互联网了。

然而，他一旦学会了只是观察自己的感受和情绪，并把它们与自己是谁分开，他就更容易驾驭它们，而不是被它们击倒。他花了一点时间练习，在我的提醒下，他现在能够在日志的帮助下自己应付了。这对他来说意义重大。一个简单的问题不仅让他保住了生意，也让他在情感上能够积极成长。

这里有一个问题要问问自己："我是这种情绪，还是意识到这种情绪的那个人？"

这个问题驱散了消极情绪的基础。你是感知到那种情绪的人。如果你觉得悲伤，你本人就不是那个悲伤。你意识到了自己的悲伤。你不是抑郁，而是意识到了你的抑郁情绪。在我执业中，经常听到"我很沮丧"或"我很焦虑"。有了这句话，你就认同了自己的感受。我帮助我的客户把他们的感受和他们自己是谁区分开来。对许多人来说，这是他们第一次把自己从这种情绪中分离出来。

认清感受而不是给自己贴标签



举个例子，如果你情绪低落，试着说"我正在经历悲伤或沮丧"或是"我感到沮丧"。尽量不要说"我很沮丧"。这表明你抑郁，而这跟你的精神状态完全不符。通常情况下，我们会给自己贴上情绪和心理症状的标签。但我们不会认为自己是身体出现的症状。你是否认为自己是头痛、胃痛或癌症？当然不是。你只会说，"我头痛。我胃痛。我得了癌症。"那为什么要给自己贴上情绪和心理症状的标签呢？

我的客户杰克学会了识别情绪而不是给自己贴上标签。他从观察自己的感受开始，把它们写下来。记日志成了他最常用的技巧，可以把自己的感受和身份区分开来。杰克可能会担心被取消会员资格，但他仍然是一位企业家、丈夫和父亲。现在，他能够将他当前的精神状态与他的其它身份区分开来。这种分离让他能够体验业务中的情绪起伏，但不至于达到不健康的程度。这种意识让他活在当下，这样他就能有效地应对自己不断上升的情绪，而不是压制它们。

通过提醒自己——你是体验这种情绪的人，而不是情绪本身，你也可以利用这种意识，在事业和生活中取得进步。◇

原文:Ask Yourself This Simple Question to Leave Negativity Behind 刊于Entrepreneur 网站。

文 | 美善　　图 | Shutterstock



俗话说："每天睡得好，八十不见老"。在现代紧张的生活中，人人都是忙忙碌碌，工作压力大，作息不规律，使很多人睡眠不足，也有很多人，虽然睡了不少时间，可是根本没有睡到实处，早上起来还是感觉很累。常此以往，皮肤暗淡，皱纹增多，黑眼圈凸显，不仅使人相貌越来越显老，且伴随睡眠不足带来的情绪焦虑烦躁，精神不能集中等。

著名的中医宝典《景岳全书》中对于失眠有这样的记载："盖寐本乎阴，神其主也，神安则寐，神不安则不寐"。意思是说，心主神志，失眠的原因在于心神不安。人们普遍认为现代生活容易让人浮躁，所以能够修养身心，做到"静心养神"，"清心寡欲"有助于增进睡眠质量。

那么除了修炼身心，放淡欲望，有哪些食物也会帮助我们增进睡眠呢？郑先生今年65岁，一直有睡眠问题（Sleeping Disorder），晚上睡觉还有严重鼻塞，在喝了三瓶天然野生蜂蜜之后，郑先生感觉很多浓黄的痰液被咳出，大概过了一个月，晚上呼吸变得顺畅了很多，而且能够进入深度睡眠，这使郑先生非常开心。不只如此，郑先生还患有高血压，喝了天然野生蜂蜜之后，高血压也得到了明显控制。



Kennie女士今年51岁，她比较喜欢纯天然的健康食品。一次她在China Town Point看到天然野生蜂蜜的摊位，当听说此蜂蜜是天然的，就很感兴趣，并买了两瓶试试。虽然没有吃多久，Kennie女士明显感觉到通便顺畅，睡眠也有改善。而让她最感到高兴的是，困扰她多年的卡痰症状慢慢消失了。她介绍说，"我喉咙里的痰一直塞住，咳不出，这种情况持续了几年，去年变得更严重。痰一直卡住，非常辛苦。上个礼拜开始感觉（痰）松了，一咳就出来了，以前怎么都不出来。我吃了蜂蜜只三个礼拜，痰就慢慢没有了。"

值得注意的是，在前两个例子的反馈中，我们都看到顾客的肺部都得到了清理，比如郑先生咳出了很多浓痰，Kennie女士的卡痰症状得到了明显改善。《本草纲目》中记载："蜂蜜入药之功有五，清热也，补中也，解毒也，润燥也，止痛也。"所以"润燥"，"解毒"，"清热"都对肺部滋养起到了作用。美国阿拉斯加睡眠教育中心发布的一项研究表明，睡眠与肺功能间有直接关系。一些肺功能不好的老人通常会在凌晨1~2点左右咳嗽，甚至把自己咳醒，严重影响睡眠质量。目前困扰人类的COVID-19疫情已经快3年了，很多人在染疫康复之后很长时间还是感觉疲惫，咳嗽等，这被医学界称为"长期症状"（Long Covid）。天然野生蜂蜜有助于缓解这些症状，尤其对于清痰和润肺有显著功效。

天然野生蜂蜜与普通蜂蜜的区别

市场上蜂蜜产品很多，怎么选择最好的蜂蜜呢？毋庸置疑古书中所提及的蜂蜜均是指纯天然野生蜂蜜。随着现在科技和技术的发展，很多工业化和商业化的手法被应用在食品加工中，蜂蜜自然也不例外。

而"天然野生蜂蜜"的独特之处在于它是人工采集，而这些天然蜂巢均由采蜜人深入亚洲丛林内部采集，而且是由健康的蜜蜂自土生野花中采集出来的。纯天然野生蜂蜜均是经过冷过滤，一方面保证了蜂蜜中所含的活性酶，抗氧化物质，维生素及矿物质等营养物质得以保存，另一方面也确保了每一瓶纯天然野生蜂蜜都带有独特的花香口感。纯天然野生蜂蜜是至纯的，野生的及未经任何加工的蜂蜜——一切取自于自然。◇

文 | 李恒一

Live2move 海藻钙
——为您加"骨"劲

俗话说"少怕歪，老怕摔"。骨质健康对老年人来说非常重要。我国已步入老龄化社会，骨质疏松是中老年人，尤其是绝经女性容易罹患的疾病。这类病症位居老年人五大疾病患病率之首。那么如何降低中老年人的关节疼痛及因骨质疏松而导致骨折的风险呢？

可以通过以下方法，有效降低患上此类病症的概率：

第一，合理、均衡饮食。适当多吃含钙丰富的食物，补充钙质。可以多吃深色的蔬菜、海鲜、豆制品、海产品以及适量的坚果。此外，还要注意蛋白质、微量元素以及维生素的补充，少吃盐等。

第二，养成良好的生活习惯。多晒太阳，使皮肤维生素 D 合成增加，有利于钙质吸收。维生素 D 也叫阳光维生素，经过转化成维生素 D3，对钙的吸收起到活性催化作用。

第三，适度的运动有益于肌肉和骨骼的健康，能增进肌肉的张力和弹力；增强骨骼的耐受力；增加骨骼的血流量，使骨骼营养良好；还能调整平衡能力，从而推迟骨骼老化，避免骨折的发生。

因此，应该尝试让自己每天都拿出些闲暇时间进行锻炼，比如爬楼梯或慢跑等。每周需要锻炼至少2.5小时，若能坚持，每周锻炼150分钟更好。

第四，补充适量钙、镁和维生素 D 是预防骨质疏松症的关键。钙与镁的关系十分密切，它是促进钙吸收的重要元素。人体内如果没有足够的镁，会丧失对钙的吸收。

维生素 D 与钙代谢的关系也密不可分。它一方面能促进小肠对钙的吸收，另一方面还能促进骨对矿物质的吸收，直接作用于骨钙化的过程。因此，补钙的同时，注意补充维生素 D 是治疗骨质疏松症的关键。

第五，保持愉快、乐观的心态。培养一些兴趣和爱好，既能陶冶性情、愉悦身心，还能使思想也敏锐起来，有助于加强神经反应和平衡功能，从而减少骨折的发生。

第六，对于生活忙碌或已诊断出患有骨质疏松的中老年人，可以通过补充各种营养元素与维生素，来维持骨骼的健康。在琳琅满目的保健品中，我们向大家诚挚推荐：

活跃海藻钙
（Live2Move AlgaeCal）

它是世界上唯一经过有机认证（USDA 和 IFOAM）的植物钙来源——活跃海藻钙（Live2Move AlgaeCal）。它来自于南美洲无污染海域的一种特殊海藻（AlgasCalcareas），是一种100%纯天然的食品保健品，可长期安全服用。

活跃海藻钙（Live2Move AlgaeCal）的含钙量高。它的植物性钙含有天然的13种必要的骨骼营养素，可补充人体日常所需的40%的钙，还含有天然镁和锌、钒、锶、硼等70多种矿物质及微量元素，以及维生素 D3、维生素 C、维生素 K2 等，是一种多营养的、全方位修复骨骼的补充剂。

新加坡的Live2Move 有机海藻钙添加特别成分：果糖硼

硼是科学家认为要维持健康水平的血钙、镁、维生素 D、DHEA、雌激素和睾丸激素必不可少的一种微量元素。

Live2Move 有机海藻钙，含有从水果中提取的专利成分——果糖硼。独特的果糖硼 Fruitex-B 为美国品牌原料专利（US Patent 5962049），是世界上唯一的可食用硼来源。

它使产品更能达到强健骨骼、柔软筋、肌、膜的效果，还能有效改善自律神经的运作，对防止荷尔蒙失调起着非常关键的作用。

俗话说，"高官不如高薪，高薪不如高寿"。因此，健康长寿是每个老年人的共同心声。

老年人如果能在日常生活中，时常保持平和的心态，并遵循"饮食有节、起居有常"，适度补充营养的健康之道，就可以在困难面前，从容度过难关，幸福安度晚年！◇



不明水下生物 另类外星人?

文|《未解之谜》节目 图|Fotolia

最近，美国国防部宣布，调查UFO的办公室将改名，还加上了一个USO，同时扩展职能。我们知道UFO是英文不明飞行物的缩写，这个USO（Unidentified submerged object），就是水下不明物体的缩写。

幽灵潜艇

自从二战以来，神秘现象爱好者中就一直流传着“幽灵潜艇”的故事。这些水下的庞然大物会像幽灵一样悄然出现。你刚在雷达上看到它，下一秒，它就没了。有的潜艇艇长以为是敌军，给人一顿狂轰烂炸。结果人家飘走的速度比炮弹还快，根本伤不到对方。不过好在对方没有敌意，不进行还击，要不然就不知道会有多少潜艇葬身深海了。

后来人们就管这种现象叫USO。有人认为它是外星人的交通工具，甚至认为在海洋深处的某个地方，有它们的基地和据点。

2009年7月，俄国最大的海外媒体《今日俄罗斯》（Russia Today）出了一篇石破天惊的报道，说俄罗斯海军已经解密了一些USO纪录，而且他们认为这些USO在技术上超越了人类建造的任何东西。

报道中说，这些纪录可以追溯到苏联时代，是由海军副司令斯米尔诺夫海军上将（Nikolay Smirnov）亲自领导的一个特别小组搜集的。

其中的一个案例就是6个USO事件。有一次，一艘在太平洋执行任务的核潜艇发现了6个未知物体尾随着他们，跟得很紧，怎么甩都甩不掉。艇长无奈下令浮出水面。没想到这6位也跟着浮了上来，然后，谁也想不到的是，它们居然腾空而起，带着满身水珠飞了起来，很快消失在空中。全体官兵看得目瞪口呆。

退役潜艇指挥官别克托夫海军少将（Yury Beketov）说，有一次，他们遇到了一个速度约为230节，也就是时速400公里的USO。这让他们觉得不可思议。要知道，受水流阻力影响，大部分潜艇的速度都跟老爷车差不多。号称世上最快的潜艇——前苏联研制的“帕帕”级潜艇也不过是能达到时速82公里而已，而且因为制造工艺跟不上，噪音问题又难解决，所以也就只建了一艘用来秀肌肉而已，没有批量生产。而400公里的水下时速用别克托夫的话说，就是“违反了物理定律。只有一种解释：建造它们的生物在发展上远远超过了我们”。

贝加尔湖「蛙人」

类似的事件在2016年出版的《俄国水中的不明飞行物秘密》（Russia's USO Secrets）这本书中还有更多的描述。书中提到，1951年，一艘苏联潜艇遇到了一个巨大的水下物体向海岸驶去。那时候是冷战时期，艇长警觉性比较高，下令在这个物体的路线上投掷深水炸弹。谁知这个水下物体并不理会，一路前行，直到离水面50米深的地方一个急刹车，然后迅速改变路线飘走了，仿佛像在逗他们玩似的。

作者保罗（Paul Stonehill）是研究俄国USO现象的领军人物。他来自乌克兰首都基辅，从小痴迷UFO，长大移民美国后，一直跟俄罗斯的UFO爱好者们保持联系，慢慢编织起了一张由科学家、军事人员、UFO目击者和调查人员组成的巨大网络，取得了大量第一手资料。后来他成立了自己的研究中心，每年审查数百起俄罗斯不明飞行物案件。他说，其中约60%是真实的，有证人和确凿的事实做支撑。

2016年，他把手头的案例集结成册，跟英国资深UFO研究专家菲利普·曼特尔（Philip Mantle）联手出了这本书。书中列举了大量从前苏联克格勃（KGB）获得的绝密文件，也把很多鲜为人知的水底奇异事件曝光在了世人眼前。其中最为引人注目的就是贝加尔湖的“蛙人”事件。

神秘又美丽的贝加尔湖是世界上储水量最大的湖泊，也是世界上最深的湖，平均水深达758米，最深处超过1,700米。

1982年夏天，两位中校带着一队侦察潜水员在中亚的伊塞克湖（Issyk Kul）进行定期培训。伊塞克湖也是个世界级的大湖，水最深处有700米。国防部指挥官、少将德米扬科（V. Demyanko）忽然拜访了他们。

少将说，在贝加尔湖的水下演习中发生了一件奇怪的事情。士兵们见到了一种神秘的蛙人。这些蛙人几乎有3米高，长得像人类。尽管当时水下温度很低，他们却只穿着银色的紧身游泳服，没戴潜水器，只用了一个球形头盔遮住了头部。那他们是怎样呼吸的呢？难道他们有鳃吗？

这也是军官们好奇的事情。他们决定抓个活的回来研究研究。于是一支7人小分队很快组成，带着网下潜了，慢慢降到50米的深处，蛙人果然出现了。大家撒出网，赶紧追了上去。然而，还没等他们追上人家，一股大力涌来，瞬间把他们抛回了水面。因为50米深处水压很大，下潜上浮都得慢慢走才能让人体适应过来。这一下子返回水面等于是瞬间吹爆气球，导致潜水员们都有“减压症”的情况。3人当场死亡，其余4人落下终身残疾。

少将前来就是传达上级的命令，对他们说：“如果在伊塞克湖也看到这样的蛙人千万不要惹他们，离他们越远越好。”并且叮嘱说：“这是国家机密。”

NASA照片中的异象

这个故事传开后，有人怀疑，贝加尔湖底说不定有个外星人的基地。而这种说法在2009年4月NASA贴出两张贝加尔湖奇景后引起了热议。照片中两个圈圈清晰可见，大小相似，看上去都由薄冰形成，直径4公里左右，一个在湖南边，一个在湖中心，都呈现完美的圆形。NASA还说，白天气温高，冰层融化后圈圈就消失了。晚上气温低，又会结冰，而这些圈圈就又出现了。而且它们也不是第一次出现，在1994年和1985年也都出现过。NASA认为，圈圈所在的位置应该存在着一股上行的暖流，但这暖流是怎么来的，原因成谜。

这时，USO爱好者们就出来说了，是不是这圈圈下面有飞碟活动，导致水流温度升高啊？当一种现象用自然现象没法解释的时候，人们自然会试图从人为因素中寻找原因，所以这种说法也不能说是完全牵强附会。不过这到底有没有可能呢？

NTV调查纪录

2015年，俄国独立电台NTV（俄语HTB）就关于贝加尔湖不明飞行物这事派出记者调查。结果湖边居民们都纷纷作证说，飞碟是这里常见的现象。俄国在线英文报纸《西伯利亚时报》（The Siberian Times）对这次调查做了详细的报道。

有两位研究人员作证说，1977年，为了探索阳光穿透到水中的深度，他们乘着一个潜水装置下潜到了湖水1,200米深处。这时，他们关闭了聚光灯。然而，他们突然发现自己沐浴在一种不同寻常的“光芒”中，就像被两个强聚光灯从上方和侧面照亮一样。仅仅一分钟后，这种光芒就熄灭了，他们陷入了一片黑暗。

一位水上救援人员回忆说，那天他们正在贝加尔湖的一艘游艇上，从下面的湖水中飞出了一个巨大的发光圆盘，直径可能有500～700米，光亮得让人暂时失明。它在水面下闪耀了3分钟后，在一秒钟内飞到了天空。当时场面非常壮观，很多人都看到了。

当地摄影联盟主席向记者展示了他在2009年夏天拍到的UFO照片。那时他和儿子正在阳台上看最后一抹夕阳，突然就出现了照片中的这两个发光点，在水面上盘旋。核心是黄色的，边缘呈现橙黄色。他介绍说，这些神秘的飞船也在贝加尔湖的其它地方出现和驻留。

越来越多的证据显示天空、地下、水底存在的灵异现象或者不明生命。看来人类对小小的地球还认知有限，更不要提无垠的宇宙了。不过也许这些不明生命就是来自遥远的宇宙，来探索地球也未可知。◇



给水稻听贝多芬？植物偏好古典乐

文 | Daniel Cameron
图 | Shutterstock

好听的音乐可以忘忧、可以助兴、可以励志，甚至疗愈。您可知道，植物也喜欢听音乐，而且还有一定的品味？它们偏好古典。研究证明，当植物接触古典音乐时，会出落得更加结实、甜美。

是不是很难相信？你可能会说这太玄了吧？我们来看看一些有趣的新发现，拓宽一下视野。

听了莫扎特 葡萄酒更来劲儿

意大利酿酒师吉安卡洛·奇诺力（Giancarlo Cignozzi）表示，他的葡萄藤听了莫扎特之后变得更加有活力。

当他第一次尝试给自己的法拉希纳天堂酒庄（Il Paradiso di Frassina）增添音乐伴奏时，他发现最靠近扬声器的葡萄，不仅朝向扬声器生长，而且长得更肥美。

他的儿子攸理瑟（Ulisse）说：“植物似乎更健壮。接近扩音器的葡萄含糖分更高，所以我们确知这个方法有效。”

更神奇的是，他的葡萄藤悠闲地在意大利托斯卡纳区蒙塔尔奇诺（Montalcino）山上，沐浴着阳光，听着经典的音乐，竟然逐渐也增强了对害虫的免疫力。吉安卡洛不需要再使用杀虫剂了。



植物喜欢古典音乐 憎怕摇滚乐

1973年，多萝西·雷塔尔拉克（Dorothy Retallack）出版了《音乐与植物》（Sound of Music and Plants）一书，分享她就读于美国科罗拉多女子大学音乐系时的试验所得。

她针对植物做了多元化的测试。她第一次是让音乐听单一的音调，发现每天连续听八个小时的那一组竟然衰竭而死；而每天间断听三小时的长得最好，没听音乐的则没有特殊反应。

随后她又做了多种试验，把植物放在两间生物试验室中，分别播放摇滚乐与古典音乐。

聆听勃拉姆斯、舒伯特、贝多芬和海顿的植物群，都朝着扬声器生长，甚至在扬声器周围交织在一起，好像再多音乐也听不够。

接触摇滚乐的那群植物则往扬声器的相反方向伸展，好像争先恐后地要逃离噪音。

即使人为地转动植物枝条的方向，它们也会继续远离发出摇滚的扬声器。

此外，被迫听摇滚音乐的植物群生长异常，长出的叶子很小，甚至在两周之内就撒手世间。多萝西非常震惊，特别著书记述她的发现。

音乐也有阴阳正负

来自美国田纳西的音乐学者唐恩·罗伯森（Don Robertson）在拜访过多萝西之后，自己也在家做了类似的试验。他研究过太极，他把音乐归类为和谐、正向的与不和谐、负面的两大类。

连续一个月，他对着一组植物播放现代奥地利作曲家阿诺·勋伯格（Arnold Schonberg，1875—1951）不和谐的负向歌剧音乐《摩西与亚伦》（Moses und Aron），每天大约三小时；另一组植物则聆听意大利文艺复兴时期的作曲家乔瓦尼·帕莱斯特里纳（Giovanni da Palestrina，1525—1594）的经典和谐、正向的圣乐。

结果可想而知，听负面音乐的植物最终衰亡，而听正面音乐的植物则蓬勃发展。

正向音乐 增加农作物的产量

印度安纳马来（Annamalai）大学植物学系主任辛禾（T.C. Singh）博士发现，听了长笛、小提琴、风琴和印度传统乐器演奏的音乐后，凤仙花的生长速度提高了20%，生物质量（biomass）提高了72%。

此外，听了古典音乐的种子，发芽后长出的植物比没听音乐的更大、更健康，叶子也更茂盛。

在另一个试验中，他用扬声器向水稻梯田播放印度传统音乐，这些作物比印度的平均水平高出25% ~ 60%。他对花生做了同样的试验，作物也增长了50%。

辛禾博士发现，在他进行的试验中，植物最喜欢的是小提琴的乐音。

贝多芬音乐助水稻生长

韩国水原国立农业生物技术研究所Mi-Jeong Jeong所领导的研究小组进行了一连串的试验，让贝多芬的《月光奏鸣曲》在几个幸运的稻田间悠悠响起。

研究人员经监测发现，不仅是贝多芬，许多古典音乐都能促进作物生长。他们播放了14首不同的经典作品，都有很好的成果。

聆听古典乐还可以促使花蕾开花、结出更多的果实，让农业增产丰收。

巴赫麦穗超级生长素

韩国水原研究所的发现得到了加拿大工程师尤金·坎比（Eugene Canby）的印证，他让小麦听巴赫的小提琴奏鸣曲。研究结果显示，听了巴赫的小麦作物增产66%，麦穗又大又饱满。

而且这些小麦，还是在那些土壤比较贫瘠的地区生长的，所以坎比得出了结论，伟大的巴赫的音乐比肥料还要强势哦！

那么，植物如何“听到”音乐？嗯，这要从和谐声波的振动和频率方面来考虑，适当的震波能够刺激植物展开它们的气孔，“生气”蓬勃。

原来植物的内心世界这么奇妙呀！

也许我们都不时地给家中植物来一段巴赫、莫扎特，既可驱虫，又兼增肥，不须担心有害化学成分，只有正面的作用……你的植物会很开心地感谢你。你自己的身体可能也会变得更健康呢！

不知道中国音乐怎么样?！赶快放《春江花月夜》给盆栽听吧，千万不要放《十面埋伏》就好！◇

遵循4个技巧 守护孩子的饮食健康

■ 记者陈焕瑜综合编译
图｜Shutterstock

从孩子小的时候，多数父母就会准备健康的食物给孩子，但是孩子长大了，却只想吃鸡块和炸薯条。为了避免因为饮食造成家庭冲突，父母有时会选择让步，但是仍然希望孩子知道营养的食物对他们是多么重要。相信这是许多父母正面临的情况，因为孩子在成长当中，健康饮食的确不容忽视。

然而，在每天繁忙的生活中，要顾及孩子的健康，到底可以怎么做呢？为此，“MyHealthNewsDaily”网站提供4个技巧，帮助父母解决孩子的饮食问题。

1. 用心搭配组合

《儿童发展与行为》上的研究显示，学龄期吃早餐的孩子比没吃早餐的孩子，成绩表现为佳。由此可见，早餐对孩子们的学习状况大有助益。

早餐可以准备鲜奶、麦片，并加上一些无糖的可可粉；鲜奶能提供钙质，麦片富含纤维素，可可粉是铁质的来源，这样营养又美味的搭配组合，一定会提高孩子们吃早餐的意愿。

2. 蔬菜加入创意

把蔬菜加到创意食品当中，改变刻板印象，让它不再只是绿色的蔬菜。可以将墨西哥起司夹饼加入一些花椰菜，或是制作蔬菜焗烤通心面之类的点心，也是可行的方法。

3. 做出替代食品

做个专属又有营养价值的替代食品，不要只吃高热量的薯片。准备燕麦葡萄饼干，加入适量半糖巧克力，比起一般的薯片来说，加一点甜味的薯片，也是很好的替代食品。



4. 尽量在家用餐

多在家用餐，虽然这是有一点困难的事，但要尽量做到。如果真的几乎没时间，也可以做个简单的小点心给孩子。

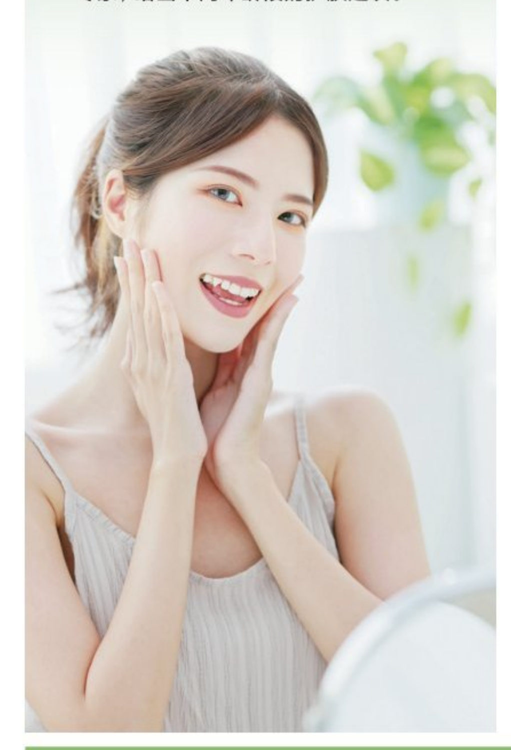
利用优格和片状的新鲜水果混合，冰在冰棒模具里，整个准备过程不超过5分钟，就可以给孩子吃到健康又营养的点心了。◇

不同年龄段的护肤日常

文｜记者夏瑜编译报道
图｜Shutterstock、Fotolia

随着年龄的增长，皮肤的需要也在发生变化。20岁时效果不错的保养品，可能在你进入40岁时就不那么完美了。当然，某些护肤措施应终身实践，不分年龄，比如防晒。

健康网站besthealthmag咨询专家，给出不同年龄段的护肤建议。



30岁

如果你先前不太重视的话，那么进入30岁，护肤就要很郑重地提到日程上，特别是早上醒来后，发现脸上印有枕头的痕迹。这表明，你的皮肤已经不像青葱岁月时那样有弹性了。你开始注意到不良生活方式刻下的印痕——眼周细纹和黑色眼圈。

是时候防止进一步的皮肤损伤了。

早晨

轻柔地洗脸，以保护皮肤屏障，然后涂上适合你皮肤类型的日间保湿霜。如果面霜内含有SPF30，那就更好了，防晒不可一日或缺。看到脸上有出现色素沉着的苗头，那么需要在擦面霜前抹一层维生素C精华素。除了黑斑外，皮肤还干燥脱屑，那么在面霜之前再加几滴面油以锁住水分。

夜晚

一周一两次，在洁面后，涂上果酸产品或磨砂膏以促进皮肤细胞更新，因为30岁后，细胞更新开始变得缓慢。也可以使用果酸面膜，敷上几分钟后洗净。切记！不要过度去角质，否则会引发炎症。还有，睡前不要忘记擦眼霜，成分最好包括视黄醇（促进胶原蛋白产生）和咖啡因（消肿）。

40岁

眼周和口角的皱纹逐渐加深，脸部的胶原蛋白和皮下脂肪悄悄流失。由于雌激素和孕激素的波动，痘痘开始如青春期那样疯长，留下大大小小、深浅不一的斑痕。皱纹、痘痕联袂，真是雪上又加霜。

早晨

以含有水杨酸的洁面乳洗脸，抑制痘痘丛发。可以考虑每日或隔日使用含视黄醇的精华素，帮助促进皮肤弹性、抚平细纹。如果想省事，直接购买有视黄醇成分的面霜即可。一言以蔽之，防晒维生素C和视黄醇是最基本的三大要素。

夜晚

抗氧化物不可少，注意你的晚霜成分里有没有白藜芦醇等抗氧化物质。上床前一定要彻底保湿，不止是脸，须延伸至颈。眼霜亦不能忘，眼霜的活性成分维生素A通过促进微循环而减缓眼袋与黑眼圈。



50岁



这个时期，你的新口号是："保湿、保湿、保湿！"因为干燥是此时肌肤的最大问题。而且，一切都像坐滑梯一样不可遏止，包括你的脸也在下垂。你能够做的是减缓下滑的趋势。

早晨

从洗面乳到眼霜，具有补水滋养效果的护肤品成为必需。玻尿酸是所有年龄段的全明星保湿成分，进入半百之后，更是必不可少，看看你的日霜、晚霜、精华素里是否包含此成分。说到修复皮肤，仍然首选视黄醇。至于面膜，不要留给重要场合，随时都可使用。

夜晚

原则是，绝不手软、毫不吝啬，厚厚地涂！从脸，到颈，再到上胸，也不要忘了手。这些部位皮肤较薄，再生不佳，尤其进入50岁后更是如此，因此需要额外的呵护与关爱。◇

晚上睡觉会磨牙吗？自我检视6个现象

在晚上睡觉时磨牙，不但会发出恼人的声音，也会磨损牙齿结构，甚至会导致牙痛、头痛、下巴痛等不适症状。事实上，经常在睡觉时磨牙，不但会伤害牙齿，也会影响身体其它部位的健康。

文 | 陈俊村　　图 | Shutterstock



为此，专家提出睡觉磨牙会出现的6个现象，给予民众参考并进行自我检视。

1. 牙齿痛

如果早上起床经常感到牙痛，那可能是夜间磨牙引发的问题。美国纽约大学牙医学院临床副教授马里安·莫格达姆（Marjan Moghadam）说，牙痛是睡觉磨牙一个很明显的现象，建议到牙科诊所检查一下牙齿。

2. 头痛

国际植牙医学会（International Dental Implant Association）会员阿尔伯特·库姆斯（Albert Coombs）说，如果晚上睡觉花了几个小时的时间磨牙，早上起来有可能会感到头痛，那是因为嘴巴和下颌施压的结果。

磨牙引起的头痛，通常都是出现在太阳穴附近和耳朵后方。

3. 下巴痛

美国华府罗伯特弗里曼牙医协会（Robert T. Freeman Dental Society）主席弗洛雷特·科菲-泰瑞（Floretta Cuffey-Terry）说，早上起床后，经常感到下巴疼痛，而且会持续数分钟至数个小时，这就是睡觉磨牙造成的现象。

4. 牙齿磨损

马里安说，磨牙会让牙齿磨损，并且逐渐地破坏牙齿本身的结构和支撑牙齿的骨头。睡觉会磨牙的人，牙齿会发生位移，出现牙齿被往前或往后推移。

弗洛雷特补充说，除了牙齿位移之外，牙冠有磨损的情况，也就代表有磨牙的习惯。

5. 白天精神不佳

阿尔伯特说，有一些人经常磨牙，但自己却不知道；他们有时候在睡觉时，因为牙齿不适或疼痛，或是因为嘴巴一直在动，每隔一段时间就会醒过来。可想而知，他们会因为晚上睡得不好，而在白天精神不佳或想睡觉。

6. 对冷热食物敏感

阿尔伯特说，牙齿一旦磨损，就很容易对冷或热的食物敏感，这是因为长期磨牙导致牙齿出现微小的裂缝，造成直接触及到牙齿的神经。

马里安建议，如果怀疑自己在睡觉时会磨牙，应该向牙医寻求专业的协助，进行检查和评估磨牙的迹象和症状，以便排除牙齿感染等其它可能的原因。

一旦被确认睡觉时会磨牙，牙医会评估治疗的方法，其中包括戴牙套、使用肌肉松弛剂、进行压力管理等，有助于降低牙齿和身体受到的伤害。◇



文 | 林文　　图 | Shutterstock



建立「饭后养生」观念 这样做就对了！

现代人生活忙碌紧张，再加上饮食不正常，很容易影响胃肠的健康。所以“饭后养生”这个观念很重要，对于老人的健康尤其关键，比如“饭后百步走，活到九十九。”

这一类的养生俗语很多，在此提出4个饭后养生的方法。

1. 漱口

饭后应先漱口，当牙齿表面珐琅质接触到酸性物质后会被酸蚀，如果立刻刷牙，反而会使这些酸性物质长驱直入，促使珐琅质更受酸蚀，造成敏感性牙齿。

最好是饭后20分钟再刷牙，可以保持口腔清洁、刺激舌上的味蕾、帮助消化、增强味觉功能，有效防治口腔和牙齿的疾病。

2. 散步

饭后散步，可以促进胃肠蠕动，有助于胃肠消化液的分泌和食物的消化吸收；尤其适合平时活动较少、长时间伏案工作者，以及体型较胖或胃酸分泌过多者。

不过，不要刚吃完饭就去散步，饭后20分钟才去散步，而且勿进行快走或剧烈运动；体质较差、胃下垂等族群，饭后不宜散步，饭后要平卧休息一下。

3. 揉腹

饭后揉腹是民间常用的一种养生保健方法，

通过揉按腹部附近的一些穴位，牵动腹内脏器，提升腹部的血液循环，促进胃肠平滑肌地收缩，增强胃肠对食物的消化和吸收，提高肝脏的代谢和解毒效用。

揉腹的方法是：掌心对着腹部，以肚脐为中心，慢而轻柔地顺时针和逆时针按摩各20圈。

4. 听音乐

吃饭时听柔和清新的音乐，能促进食欲、帮助消化，而饭后欣赏音乐，能养生健体、乐而忘忧。

美妙的音乐对人是一种良性刺激，使人体产生和谐的共振，不但能促进血液循环，还有利于新陈代谢。

另外，饭后唱歌，会促使膈膜下移，腹腔压力增大，引起消化不良，重则引起胃肠不适等症状，建议饭后1小时后再唱歌。◇

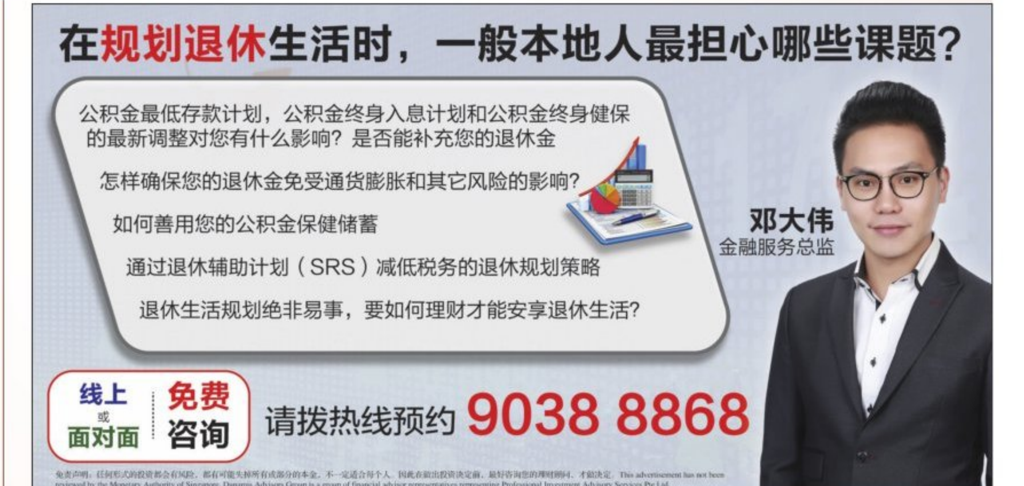

全球最權威媒體
報道真實新聞
大紀元
EPOCH TIMES

《大紀元時報》— 把握命运的选择

- 这是一份**与众不同的报纸**，带着强大的正能量，在任何情况下都让善良的您看到希望。
- 这是一份**权威的国际报纸**，是中南海高层的内参，获得美国总统和白宫幕僚的点赞。
- 这是一份**有内涵有深度的报纸**，带你看清纷繁的时局，给你在乱世中安身立命的智慧。

《订阅单》在13版下方







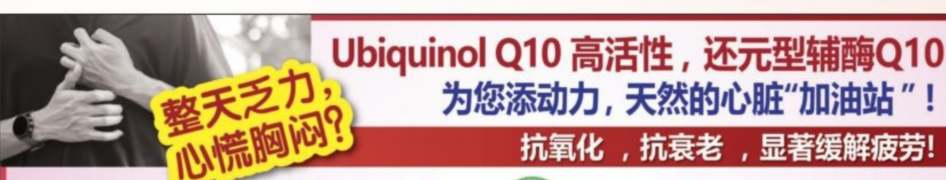
奇痒难受 痛苦难言 外出难看
皮肤问题？疑难杂症？

6747 3630 / 9296 1729

银杏中医针灸推拿
Gingko TCM Centre
珍珠大厦 #B1-57
101 Upper Cross Street
Singapore (058357)



蔡德发
新加坡注册中医师
北京中医药大学
中医内科硕士



Ubiquinol Q10 高活性，还元型辅酶Q10

为您添动力，天然的心脏"加油站"！

抗氧化，抗衰老，显著缓解疲劳！

功能更显著：
- 加强心脏动力
- 养护高负荷心脏
- 对抗细胞中的氧化损伤
- 减少肺部炎症，增强肺部功能



Kaneka 专利
还元型Q10辅酶作用：
增强能量，充沛精力，
代谢保护心脏活氧健康。
高效吸收 无需身体代谢。





30年老字号
日本美容保健品专卖店

内含：米胚芽 松树皮 松叶 松塔 红花油 维生素E 烟酸 维生素B 群

全岛指定分销商
6448 1339
www.healthtrends.sg

• Blk 742 Bedok Reservoir Road #01-3103, Singapore 470742, 热线：6448 1339 • 65 Ubi Road 1 Oxley Bizhub #02-63, Singapore 408729, 热线：6385 5688 | 6386 4955 • 303 Tanjong Katong Road, Singapore 437086, 热线：6440 0121 | 6440 0291 • 58 Seng Poh Road #01-27, Singapore 160058, 热线: 6227 3280

